ABRIL 2017

Seleções

READER'S DIGEST

75 ANOS

EXCLUSIVO

37 FATOS SOBRE ALIMENTOS QUE AJUDAM A VIVER MAIS E EMAGRECER TAMBÉM

PÁGINA 40

FLERTANDO COM UM TERRORISTA

PÁGINA 88

CARREIRA NOVA NA MEIA-IDADE

PÁGINA 56

DRAMA DA VIDA REAL

A MENOR DAS HEROÍNAS

PÁGINA 48

ESPECIAL DE HUMOR

BANDIDOS IDIOTAS, ANIMAIS ENGRAÇADOS & AS MELHORES PIADAS

ISSN 1516-7038 01704

9 771516 703006

Abril 2017 • R$ 12,90

selecoes.com.br

Chegar na frente é o nosso diferencial.

Transfolha, pioneira na distribuição de produtos para operações de B2C, B2B, jornais, periódicos e livros.

Uma empresa do Grupo Folha, a Transfolha oferece soluções singulares e eficientes nos processos de logística direta e reversa, sendo e integrando a maior rede de distribuição porta a porta do Brasil. A Transfolha está presente em mais de 1.000 municípios, transportando seus produtos com a agilidade e segurança de que você precisa.

TOP DO TRANSPORTE 2016

No segmento de e-commerce

TRANSFOLHA
você vende, a gente entrega

www.transfolha.com.br

Sumário

ABRIL 2017

ARTIGOS

40 **37 fatos sobre alimentos para melhorar sua saúde**
Dicas que ajudam a viver mais, mais feliz e mais magra.

48 **A menor das heroínas**
Eles ensinaram a filha de 5 anos o que fazer em caso de emergência. Mal sabiam que esse conhecimento logo seria posto à prova.

56 **Hora de recomeçar**
Quatro histórias provam que nunca é tarde para mudar.

70 **"O que é que eu estava pensando?"**
Instantâneos dos animais mais gaiatos do mundo.

76 **Os criminosos mais idiotas do mundo**
O crime não compensa – ainda mais mal planejado.

82 **Fim de semana com o tio Gutta**
Fazer parte de uma família é ter a sensibilidade para perceber quando um parente precisa de cuidados.

88 **Flertando com um terrorista**
Em busca da reportagem da sua vida, uma jornalista francesa se envolveu com o Estado Islâmico. Não demorou para descobrir que aquele podia ser o maior desastre da sua vida.

Aprovado pelos leitores em pesquisa prévia à publicação.

Clássico Seleções 75 anos

98 **Minha fruta inesquecível**
Ainda me lembro do dia em que me apaixonei por aquele sabor exótico.

104 **O líder da matilha**
Nem sempre é fácil agradar aos turistas numa excursão de ônibus. A solução para o guia pode ser imprevisível.

110 **Perdido entre ursos-polares**
Sobreviver à queda do helicóptero nas águas polares pode não ser o único problema do piloto.

TODOS OS MESES

6 Frente e verso
10 Interaja
26 Números
27 Papo de livro
29 Minha vida
30 Boas-novas
32 Essas crianças...
34 Complete a frase
38 Flagrantes da vida real
86 Ossos do ofício
96 Vida digital
103 Entre aspas
122 Piadas de caserna
123 Enriqueça seu vocabulário
125 Desafio Seleções
126 Rir é o melhor remédio
128 Sorriso final

DEPARTAMENTOS

Saúde
12 **Gatilhos comuns e surpreendentes da alergia**
14 **Relato de caso**
16 **O que é a síndrome metabólica?**
17 **Notícias do mundo da medicina**

Família
20 **A ladra que há em mim**

Dinheiro
22 **Filho, eis como poupar**

Viagem
24 **8 coisas que você nunca deve fazer no avião**

Seleções
READER'S DIGEST

Editora-executiva Raquel Zampil
Jornalista Responsável Raphani Margiotta
Editora de Arte Tanara Vieira
Estagiários Thayssa Martins e William Bastos

Gerente de Publicidade André Frascá
Gerente de Assinaturas e Circulação Avulsa Nicole Ingouville
Gerente de Negócios Rodrigo Alvim
Gerente de Serviço ao Cliente Claudia Bastos

Diretor-executivo Luis Henrique Fichman
Diretor Financeiro e Administrativo Ricardo Buchbinder

Trusted Media Brands, Inc. (EUA)
Presidente e CEO Bonnie Kintzer
Vice-presidente e Diretor de Operações Internacionais Brian Kennedy
Editor-chefe, Edições Internacionais Raimo Moysa

IVC **Copyright** © 2017 Radha Brasil Edições e Serviços Ltda. – Publicação autorizada por Trusted Media Brands, Inc. – Proibida a reprodução, total ou parcial, de fotografias e texto em português ou outras línguas. Direitos reservados em todo o mundo. Efetuadas as formalidades necessárias, inclusive depósito quando requerido. Proteção garantida pelas Convenções Internacionais (de Berna) e Pan-Americana de Direitos Autorais. Seleções e Reader's Digest são marcas registradas de Trusted Media Brands, Inc. TOMO CXLI, Nº 903. Impresso no Brasil por Plural Indústria Gráfica Ltda.

Assinatura anual: R$ 154,80

Reader's Digest é publicada em 17 idiomas ao redor do mundo

ENTRE EM CONTATO CONOSCO

Cartas para o editor
Site selecoes.com.br
E-mail editor@selecoes.com.br
Correio Caixa Postal 13.525
CEP 20210-972 – Rio de Janeiro – RJ
Inclua nome completo, endereço, CPF e telefone. As cartas e os e-mails podem ser editados por motivo de concisão e usados em mídia impressa e eletrônica.

Assinaturas/Atendimento ao cliente
Internet Mudança de endereço, assinaturas, outras compras, cobranças, pagamentos ou qualquer assunto referente à sua compra ou a promoções recebidas.
Telefone 4004-2124
(Se sua cidade não é atendida pelo serviço 4000, você deve ligar para XX 21 4004-2124)

Fax (21) 2533-9864
E-mail atendimento@selecoes.com.br
Correio Caixa Postal 13.750
CEP 20210-972 – Rio de Janeiro – RJ

Publicidade
E-mail publicidade@selecoes.com.br
Representantes de Publicidade DF, GO, PR, SC, RS, MG e RJ

Vai mudar de endereço?
Por favor, avise-nos da sua troca de endereço seis semanas antes da mudança.

Outras informações
Distribuído por FC COMERCIAL E DISTRIBUIDORA S.A. – Rua Dr. Kenkiti Shimomoto, 1.678, sala A – Jardim Belmonte – Osasco – SP
CEP 06045-390

Faça contato conosco também pelo Facebook, no Twitter, no Instagram e no Blog. Todo dia uma surpresa!

Facebook: Revista Seleções
Twitter: @revistaselecoes
Instagram: @revistaselecoes
BlogSeleções blog.selecoes.com.br

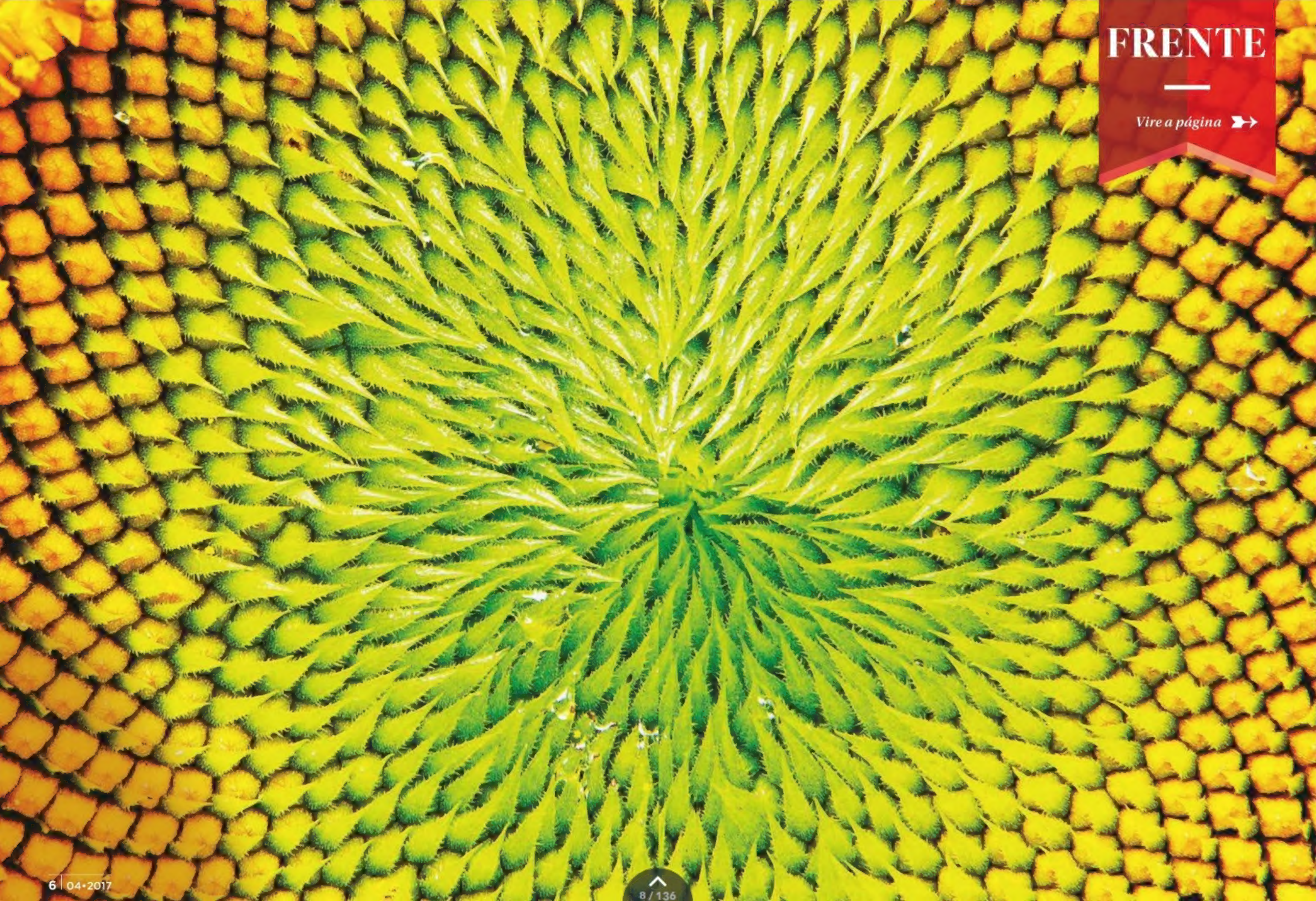
Da editora

Mais humor, saúde e sabor

TODO ANO ESTA é sempre uma das edições mais aguardadas aqui na redação: o especial de humor. Mensalmente publicamos as tradicionais seções com piadas e histórias divertidas vividas por nossos leitores – que nos fornecem nossa dose diária de humor (porque, embora a revista seja mensal, nosso trabalho de seleção, edição, diagramação e revisão dos textos é diário). Mas a revista especial de humor, claro, é caprichada, e garante muito mais gargalhadas. Entre bandidos atrapalhados aprendendo a duras penas que o crime não compensa, cartuns da era digital retratando o lado engraçado da tecnologia no nosso dia a dia, animais fotografados em poses inusitadas e outras histórias divertidíssimas, adoramos o "árduo" trabalho de selecionar o conteúdo desta edição pensando em você e no quanto o humor faz bem à saúde – você sabia que vários estudos comprovam que o bom humor aumenta a atividade dos anticorpos, reduz o nível dos hormônios do estresse e baixa a pressão arterial? Isso não é pouco!

No entanto, como alimentar só o espírito não é suficiente, para que você tenha um também um corpo com mais saúde, consultamos especialistas e compilamos 37 fatos que podem ajudá-lo a ter uma alimentação mais saudável e ainda ficar em forma. Por exemplo, na polêmica manteiga X margarina, opte pelo abacate – no sanduíche ou na massa do bolo e do biscoito. Ei, não faça cara feia antes de experimentar! Eu também fiz e me surpreendi ao provar...

Raquel Zampil
Editora-executiva
editor@selecoes.com.br
twitter: @revistaselecoes



FRENTE

Vire a página

...E VERSO

Um título bem-merecido: o girassol não só tem em seu nome uma referência ao astro-rei, como é também uma planta heliotrópica, isto é, suas flores e folhas se voltam para a luz do sol à medida que ele cruza o céu todos os dias. Embora essa beleza de cor amarela seja originária da América do Norte, hoje ela pode ser encontrada em todo o globo. Com mais de 9 metros de altura, o girassol mais alto do mundo é da Alemanha – tão mais alto que os 2 metros de altura média da planta que entrou para o livro de recordes (*Guinness World Records*) de 2015.

FOTOS: © INDIAPICTURE

Interaja

CARTAS DOS LEITORES

Esta edição de abril de Seleções é dedicada aos leitores Cristiane Martins, Rio de Janeiro (RJ), Regina Carvalho, Lavras do Sul (RS), e Heliana Moraes, Brasília (DF).

O MELHOR SALVA-VIDAS DO HOMEM

Mais uma prova de que os cães são os melhores amigos do homem na matéria "Salva-vidas de quatro patas" (março). É impressionante ver o que o labrador Ice já conquistou, e tudo para o nosso bem. Fico feliz de saber que, para ele, é prazeroso treinar e que ele é muito bem tratado. **MARIA MONTEIRO,** *Niterói (RJ)*

BRASIL

Salva-vidas de quatro patas

O ANTIGO SEMPRE NOVO

Toenho 86 anos e leio Seleções desde o 1º número. Naquele tempo, os meios de comunicação eram lentos, e Seleções era o meio mais rápido e confiável para nos dar notícias de várias fontes e outros países desenvolvidos. Lendo a revista de fevereiro deste ano me emocionei com o artigo "Tecnologia à mão". De quantas pessoas como Thiago Jucá necessitamos para colorir nossos dias? Já vivi bastante, mas chego a ter inveja de tanta bondade, inteligência e dinamismo! Parabéns!

MAGALY GODOY, *por email*

NÓS QUEREMOS OUVIR VOCÊ

Entre em contato conosco por e-mail: selecoes@selecoes.com.br; por carta: Revista Seleções – Caixa Postal 13.525 – CEP 20217-970 – Rio de Janeiro, RJ

Inclua nome completo, endereço, CPF e telefone. Cartas e e-mails podem ser editados por motivo de concisão e usados em mídia impressa e eletrônica.

Seleções do Reader's Digest.

HÁ 75 ANOS TRAZENDO INSPIRAÇÃO, INFORMAÇÃO E DIVERSÃO.

Caixa comemorativa de colecionador

A Revista Seleções comemora seu aniversário de 75 anos trazendo uma edição especial que reúne o melhor de toda sua história. Você vai se divertir, se emocionar e descobrir por que Seleções continua sempre atual e inspiradora. Faça você também parte dessa história!

Acesse já:
www.selecoes75anos.com.br
(21) 4004-2124

Seleções75 ANOS

O pólen é o inimigo número um de quem tem alergia sazonal, mas esses fatores podem piorar os maus dias

Gatilhos comuns e surpreendentes da alergia

POR ALANNA NUÑEZ E LAUREN GELMAN

© FLOORTJE/GETTY IMAGES

Aipo

Talvez você já saiba que pêssego e maçã podem exacerbar os sintomas de quem tem alergia a pólen; mas o aipo também. Cru ou cozido, o aipo pode causar edema da garganta, dos lábios e da língua; se você tem alergia a pólen, é melhor evitar. E leia com atenção os rótulos dos alimentos industrializados; o aipo é um ingrediente comum de sopas e molhos para salada.

Sapatos em casa

Além de terra e lama, é provável trazer pólen quando se usa o sapato da rua dentro de casa, como disse o Dr. Mark Dykewicz ao site everydayhealth.com. O Dr. Dykewicz, professor da divisão de Alergia e Imunologia da Escola de Medicina da Universidade Saint Louis, recomenda aos alérgicos que, após tirarem os sapatos ao chegar em casa, também os joguem (assim como toda a roupa que estiverem usando) na máquina de lavar o mais depressa possível.

Gel no cabelo

Tudo o que for possível fazer para minimizar a exposição aos gatilhos vai ajudá-lo a se sentir melhor. Um truque fácil: nada de gel no cabelo, porque, talvez sem surpresa, ele acumula pólen, segundo o alergista e imunologista Dr. Clifford Bassett, fundador e diretor médico da Allergy and Asthma Care, de Nova York.

Tempo quente demais

A alergia parece pior a cada ano? Talvez não seja sua imaginação. "Aparentemente a mudança climática está agravando as alergias", diz o Dr. Richard Weber, ex-presidente do Colégio Americano de Alergia, Asma e Imunologia e professor de Medicina na National Jewish Health. "As plantas alergênicas estão maiores e produzem mais pólen, e a temporada das alergias está começando mais cedo e durando mais."

Estresse

Depois de estudar 179 pessoas com rinite alérgica, pesquisadores da Universidade do Estado de Ohio descobriram que os 39% que sofreram mais de uma crise apresentavam nível elevado de estresse. Além disso, a maioria das pessoas desse grupo, estudadas por 12 semanas, tiveram mais de quatro crises alérgicas em dois períodos de 15 dias. Embora o estudo não prove a relação de causa e efeito, sabe-se que o estresse exacerba muitos problemas de saúde, a alergia entre eles. "Embora não cure a alergia, aliviar o estresse pode reduzir os sintomas intensos da crise", disse a Dra. Amber Patterson, autora do estudo.

Deixar as janelas abertas

Dirija com as janelas fechadas e regule o ar-condicionado do carro para "não recircular", recomenda o Dr. Bassett. Também tente estacionar numa garagem fechada, sem probabilidade de se cobrir de pólen. Do mesmo modo, deixe fechadas as janelas de casa para manter o pólen do lado de fora e ligue o ar-condicionado se necessário. Verifique se o filtro do aparelho está limpo e corretamente instalado. (O filtro limpo também reduz o gasto de energia elétrica.)

E não atrase os remédios

Muita gente só começa a tomar os antialérgicos quando os sintomas ficam insuportáveis, mas isso é um erro. "Se você sabe que tem alergia a pólen", observa o Dr. Michael Smith, editor-chefe médico do site webmd.com, "inicie o tratamento antes mesmo de aparecerem os sintomas. Depois que o corpo aumenta a liberação de histamina e substâncias inflamatórias, fica muito mais difícil tratar a alergia.

Relato de caso

POR SYDNEY LONEY

PACIENTE: Olivia*, estudante universitária de 24 anos
SINTOMAS: Soluço, dor de cabeça e vômito
MÉDICO: Dr. Anthony Traboulsee, neurologista do Hospital UBC, em Vancouver, Canadá

TRÊS ANOS ATRÁS, Olivia começou a soluçar – e não conseguia parar. As crises duravam até uma hora, se dissipavam por um período semelhante e voltavam. A cabeça doía. Alguns dias depois ela passou a vomitar. Foi ao hospital e recebeu comprimidos contra a náusea, mas o enjoo não parou. Como vômitos podem ser sintoma de tumor cerebral, na visita seguinte ao pronto-socorro após dois dias ela fez uma tomografia (resultado negativo) e uma punção lombar para descartar meningite.

Alguns dias mais tarde, a visão de Olivia ficou borrada, e ela teve dificuldade para se levantar da cama. Ainda perplexos, os médicos lhe deram antibióticos para o caso de o problema resultar de uma infecção e a deixaram sob observação na UTI. Na manhã seguinte, Olivia não enxergava mais e estava paralisada do pescoço para baixo. "Ela estava perfeitamente desperta, consciente e assustadíssima", diz o Dr. Anthony Traboulsee, neurologista chamado depois que uma ressonância magnética mostrou indícios de inflamação, edema e lesões no tronco cerebral e na medula espinhal de Olivia.

Outros médicos desconfiaram de encefalomielite disseminada aguda, uma inflamação breve e intensa dessa área, resultante de infecções bacterianas ou virais. Mas esse problema é mais comum em crianças e muitas vezes confundido com esclerose múltipla (EM) – que, por sua vez, é confundida com a neuromielite óptica (NMO). Traboulsee desconfiou que a culpada era esta última doença.

Como a EM, a NMO é uma doença inflamatória, com recidivas, em que o sistema imunológico ataca as células do sistema nervoso central. Ela afeta o nervo óptico e a medula, às vezes também o cérebro.

> ***Sem tratamento, os pacientes com neuromielite óptica cabam incapacitados.***

É uma doença rara; enquanto cerca de 100 mil canadenses têm esclerose múltipla (no Brasil menos de 40 mil), Traboulsee estima que apenas mil tenham neuromielite óptica. "É mais agressiva do que a esclerose múltipla, como um incêndio florestal no sistema nervoso", diz o médico. Entre os sintomas, estão cegueira, fraqueza ou paralisia, espasmos, vômitos, soluços e perda do controle da bexiga e do intestino em decorrência da lesão na medula.

Traboulsee mandou uma amostra do sangue da paciente para o único laboratório do Canadá equipado para diagnosticar a neuromielite óptica, mas não esperou duas semanas pelo resultado. Sem tratamento – começado idealmente no máximo 48 horas após surgirem os sintomas –, a maioria dos pacientes com a doença fica incapacitada.

O médico pôs Olivia em plasmaférese, processo que filtra o plasma do paciente para resolver a inflamação. Um ou dois dias depois, ela conseguia ver formas e mexer os dedos das mãos e dos pés. Ele acrescentou quimioterapia, e a recuperação de Olivia foi rápida e drástica. "A plasmaférese remove as fagulhas, mas a quimioterapia apaga o fogo quando remove as células imunológicas anormais que criam os anticorpos destruidores", explica Traboulsee.

Depois de uma semana de tratamento combinado, Olivia recuperou a visão e voltou a andar. Ela fará tratamento preventivo pelo resto da vida e tomar o imunossupressor azatioprina duas vezes por dia. Não há cura para a doença e, sem tratamento, a recorrência é de 100%. "Como em qualquer doença rara, o segredo é o tratamento precoce e o cuidado na prevenção, para que a pessoa possa levar uma vida normal", diz Traboulsee.

*Nome alterado para proteger a privacidade.

ARTE EM PAPEL DE KYLE BEAN; FOTOGRAFIA DE MITCH PAYNE

O que é, quem pega e como tratar.

O que é a síndrome metabólica?

POR SAMANTHA RIDEOUT

NUMA PALESTRA DE 1988 em Nova Orleans, promovida pela Associação Americana de Diabetes, o Dr. Gerald Reaven observou que os seguintes problemas de saúde costumam ocorrer juntos e podem ter uma causa comum: intolerância à glicose, resistência à recaptação da glicose estimulada pela insulina, glicemia elevada, alto nível de triglicerídeos (um tipo de gordura do sangue), hipertensão arterial e redução das lipoproteínas de alta densidade (o chamado colesterol bom). A circunferência abdominal grande é um fator de risco adicional e visível. Quem tiver pelo menos três desses problemas pode receber o diagnóstico de "síndrome metabólica", conceito que evoluiu a partir da palestra do Dr. Reaven.

Esses pacientes têm probabilidade acima da média de apresentar diabetes tipo 2 e cardiopatia, com artérias estreitadas ou obstruídas. As doenças envolvidas na síndrome metabólica aumentam por si sós a probabilidade de problemas cardíacos, mas também podem ampliar-se entre si, criando um risco cardíaco ainda maior.

Estima-se que 20% a 25% das pessoas tenham síndrome metabólica em todo o mundo. Não há consenso sobre as causas básicas, embora uma teoria culpe a resistência à insulina (doença em que o corpo não reage direito ao hormônio que ajuda a levar o açúcar às células e, assim, provoca uma cascata de desequilíbrios). Com mais frequência, a resistência à insulina é deflagrada pelo excesso de peso combinado à falta de atividade física.

É possível ser gordo sem apresentar síndrome metabólica, e a doença ocorre menos em mulheres obesas do que em homens obesos. "Até a menopausa, as mulheres têm nível mais alto de estrogênio. Isso está associado ao nível mais alto de HDL, o colesterol 'bom', e menor de triglicerídeos", diz o Dr. Bruce Wolffenbuttel, professor de endocrinologia e metabolismo do Centro Médico Universitário Groningen, nos Países Baixos.

Em relação à população em geral, quem tem síndrome metabólica apresenta o **triplo** da probabilidade de infarto e o **quíntuplo** de desenvolver diabetes tipo 2.

"A síndrome metabólica é mais provável quando a gordura se concentra na cintura", acrescenta ele; esse tipo de gordura secreta proteínas com maior potencial nocivo.

Quando alguém se encaixa nos critérios da síndrome metabólica, o médico pode receitar medicamentos para cada um dos transtornos. Também é fundamental atacar o conjunto todo com o aumento dos exercícios e uma alimentação saudável; a meta é perder de 5% a 10% do seu peso durante um ano. Com esforço considerável, a síndrome metabólica é extremamente reversível, assim como seus riscos.

TESTE SEU QI MÉDICO

Anosmia é...

A. cegueira para as cores.
B. confusão criada por falta de sono.
C. deficiência de zinco.
D. perda do olfato.

Resposta: D. Anosmia é o nome médico da perda do olfato. Pode ser um sintoma precoce de doenças neurodegenerativas como Parkinson, embora a causa mais comum sejam problemas nasais ou lesões cerebrais. Quem tem anosmia duradoura precisa tomar muito cuidado, porque não sente cheiro de queimado nem de comida estragada.

© ISTOCKPHOTO

NOTÍCIAS DO

Mundo da medicina

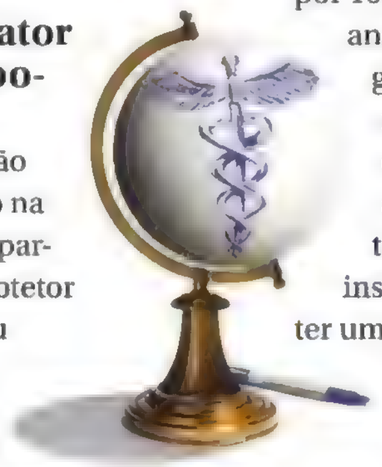
POR SAMANTHA RIDEOUT

Montanhas-russas ajudam a expulsar cálculos renais

Pesquisadores da Universidade Estadual de Michigan ficaram curiosos com a montanha-russa Big Thunder Mountain Railroad, no Walt Disney World, na Flórida, quando vários pacientes afirmaram ter expulsado cálculos renais depois de passear nela. Então decidiram testá-la usando um modelo de rim impresso em 3D; as forças exercidas pelo passeio realmente provocaram a passagem de cálculos de todos os tamanhos. Os pacientes que gostam de montanha-russa deveriam experimentar, diz o pesquisador-chefe. O passeio ideal inclui quedas rápidas e curvas fechadas.

Protetor solar de fator baixo estimula exposição insegura

Num estudo de observação de 143.844 mulheres feito na Universidade de Oslo, as participantes que usaram protetor solar de fator baixo (15 ou menos) tiveram risco maior de melanoma do que as que não utilizaram. As pessoas podem acreditar que o protetor solar lhes permite pegar sol com segurança, mas isso não acontece se a quantidade não for suficiente, se o produto não for reaplicado periodicamente, se houver exposição de áreas desprotegidas da pele ou quando os produtos têm fator de proteção insuficiente.



© THE VOORHES

Ioga é segura, sem exagero

As lesões ligadas à ioga são relativamente raras, mas são mais prováveis quando se envelhece, de acordo com um relatório publicado na revista *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*. O índice para pessoas com 65 anos ou mais foi de 58 em 100 mil, contra 12 por 100 mil em quem tinha 44 anos ou menos. Em todos os grupos etários, os problemas mais comuns foram entorses e estiramentos, e a área mais afetada foi o tronco. Os pesquisadores insistiram na importância de ter um instrutor qualificado e começar numa turma de iniciantes.

Seleções do Reader's Digest.
HÁ 75 ANOS TRAZENDO INSPIRAÇÃO, INFORMAÇÃO E DIVERSÃO.

Seleções75

Você em Seleções

CONTE UMA HISTÓRIA ENGRAÇADA E GANHE ATÉ R$ 400*

Sua história real pode ser publicada em **Flagrantes da vida real** (experiências do dia a dia que revelem a natureza humana), **Ossos do ofício** (humor no trabalho), **Piadas de caserna** (humor na carreira militar) e **Essas crianças...** (o mundo do ponto de vista delas). Piadas podem ser publicadas em **Rir é o melhor remédio**.

AS REGRAS

Por favor, inclua nome, endereço e telefone em suas contribuições. Todo material previamente publicado deve conter nome da fonte, data de publicação, número da página, endereço na Internet ou outra forma de identificação. Se não houver identificação de fonte, consideraremos o item como original, e atribuiremos a garantia e responsabilidade de autor a quem o enviou. Itens originais, se forem escolhidos e pagos, passam a ter todos os direitos de uso revertidos para Seleções. As contribuições poderão ser editadas, e não haverá notificação do seu recebimento ou devolução. Podemos publicar sua contribuição em qualquer departamento da revista ou em qualquer outro produto do Reader's Digest. Se recebermos mais de uma cópia da mesma contribuição ou contribuições semelhantes, pagaremos apenas para a que for escolhida. O pagamento será feito após a publicação.

*O critério de atribuição de valor abrange: originalidade e tamanho da contribuição.

A primeira infância é uma das fases mais ricas em tiradas inusitadas. Quando reunimos crianças e animais, então, é diversão na certa. Não à toa vídeos e GIFs que retratam esses encontros são sucesso de compartilhamento nas redes sociais. A leitora **Mariana Garcia**, de Guarulhos (SP), conta como sua prima de 5 anos reagiu ao ver o cachorro voltar do petshop após a tosa. Confira essa e outras histórias na seção *Essas crianças...*, na página 32.

Como enviar sua contribuição

- E-MAIL selecoes@selecoes.com.br – SITE selecoes.com.br – TWITTER @revistaselecoes
- CORREIO Revista Seleções – Caixa Postal 13.525 – CEP 20210-972 – Rio de Janeiro – RJ

O que tirei de mamãe e o que ela escondeu de mim

A ladra que há em mim

POR EILEEN STUKANE DO HUFFINGTON POST

ENFIO A MÃO NO ARMÁRIO para soltar a flor de porcelana presa na lapela de um *blazer* vermelho. Do *blazer* azul-marinho, tiro um broche de cerâmica verde-escura em forma de pena. Removo uma pedra faiscante da gola de uma jaqueta preta.

Todos os casacos e jaquetas que pertenceram a minha mãe estavam adornados com bijuterias. Estou rompendo esses pares consagrados pelo tempo porque é preciso, porque ela morreu numa noite recente quando se sentou para descansar e nunca mais se levantou. Portanto, é compreensível que eu solte e guarde na bolsa a flor de porcelana que ela comprou em nossa viagem à Irlanda. É compreensível, mas ainda me sinto uma ladra, furtando pedacinhos da vida de minha mãe.

Em cada um dos 22 Dias dos Namorados depois da morte de meu pai, minha mãe exibiu um coração com borlas de cetim que ele lhe mandou do campo de treinamento na ilha Parris, na Carolina do Sul, quando ele era um jovem fuzileiro naval durante a

FOTOGRAFADO POR CLAIRE BENOIST

Segunda Guerra Mundial. Eu e minha irmã Ellen achamos esse precioso item na gaveta de cima da cômoda. Ellen disse que ficaria com ele.

Como ladras, examinamos seus itens íntimos, guardando o que achamos que deveria ser resgatado e mandando o resto embora. Fiquem com as joias de ouro e prata. Descartem os velhos rolinhos de cabelo.

A ladra dentro de mim não quer as roupas que ela usou no meu casamento e no casamento de meus irmãos. Em vez disso, fico com a caixa de pó-de-arroz de madeira, também presente de meu pai na ilha Parris. Quando criança, eu me sentava no pé da cama para vê-la passar pó-de-arroz no rosto com a esponja. A esponja sumiu, mas a caixa mantém a fragrância inconfundível.

O vasinho de vidro rosa ficará no balcão de minha cozinha, guardando uma única flor fresca a cada dia. Posso cumprimentá-lo ao brindar à minha mãe numa das taças de cristal que ela levava aos lábios quando tomava *manhattans*. Cúmplices no crime, eu e Ellen abrimos gavetas e armários, vasculhamos prateleiras, pilhamos a casa de dois quartos.

Os tesouros diante de mim incluem surpresas, como um cacho do meu primeiro corte de cabelo; o poema plastificado de minha filha para a avó; cartões e bilhetes de amigos e parentes, inclusive um bilhete de amor a meu pai no cartão de Dia dos Pais que ela lhe mandou. Ah, bilhetes de amor.

Tivemos uma pequena discussão, minha mãe e eu, pela decisão dela de destruir a correspondência com meu pai durante a Segunda Guerra Mundial, quando ele serviu no sul do Pacífico. Eles se escreveram diariamente durante três anos, sem faltar um só dia. Certa vez, perguntei a ela:

– Onde estão aquelas cartas?

– Ah, destruí – respondeu ela, enquanto se servia uma xícara de chá.

– Como pôde fazer isso? – perguntei. – Eu teria adorado saber como eram você e papai com vinte e poucos anos durante uma guerra mundial...

Minha mãe me encarou e disse:

– As cartas não eram suas. Eram minhas. Decidi que eram só para mim, por isso as destruí.

O que haveria nelas?, me perguntei. Talvez algo romântico que empalideceria comparado aos padrões sexualizados de hoje.

E, ao vasculhar suas roupas, seus livros, documentos, fotos, os muitos pertences de uma vida longa, entendo seu ponto de vista. Era direito dela proteger de nós algo seu. Embora eu preferisse que não, era dela a posse de seus sentimentos mais privados, e ela os protegeu em seu cofre íntimo. Levem tudo o mais, mas não isso...

HUFFINGTON POST (14 DE JANEIRO DE 2016). © 2016 EILEEN STUKANE. HUFFINGTONPOST.COM

PROP STYLIST: NICOLE HEFFRON FOR BERNSTEIN & ANDRIULLI

Filho, eis como poupar

POR MORGAN HOUSEL
DE *THE MOTLEY FOOL*

RECENTEMENTE, eu e minha mulher pusemos um filho no mundo. Seu único interesse agora é nos manter acordados 24 horas por dia. Mas algum dia ele precisará aprender sobre finanças. Eis o que vou ensinar a ele:

1 Talvez você pense que quer um carrão, um relógio bacana, uma casa imensa. Mas não quer. O que você quer é respeito e admiração dos outros. Você acha que conseguirá isso com coisas caras. E quase nunca dá certo, principalmente com as pessoas que você quer que o respeitem e admirem.

2 Algumas dívidas, como o financiamento da casa própria, são aceitáveis. Mas a maioria dos gastos que resultam em dívidas equivale a uma droga: uma dose rápida de prazer que passa e o deixa anos a fio na pior, limitando suas opções e sobrecarregando-o com a bagagem do passado.

© MATTHEW COHEN

MÓBILE DE LOVEFROMBROOKLYN.COM

3 Espero que você seja pobre em algum momento. Não com fome nem infeliz, é claro. Mas não há como aprender o valor do dinheiro sem sentir o peso da escassez. Ela ensina a diferença entre necessário e desejável. Vai fazer você aprender a aproveitar o que tem e consertar o que se quebrou, habilidades essenciais para a sobrevivência.

4 Se você for como a maioria, passará a maior parte da vida adulta pensando "quando eu poupar/ganhar a quantia X, tudo ficará ótimo". Aí você consegue X, muda o objetivo e continua a correr atrás do próprio rabo. Suas metas deveriam ser mais do que dinheiro.

5 Não fique no emprego que detesta porque optou por uma carreira aos 18 anos. Quase ninguém sabe o que quer fazer nessa idade.

6 A melhor coisa que o dinheiro compra é o controle do tempo. Ele lhe dá opções e o liberta de depender da prioridade dos outros. Essa é uma das coisas que vão deixá-lo verdadeiramente feliz.

7 Mude de ideia quando for preciso. Muitos pensam que dominaram os investimentos quando jovens. Começam a investir com 18 anos e acham que entenderam tudo aos 19. Mas nunca é assim.

8 Alguns nascem em famílias que incentivam a educação; outros vêm de famílias que são contra ela. Alguns nascem em economias prósperas; outros, na guerra e na miséria. Quero que você tenha sucesso e que o conquiste. Mas perceba que nem todo sucesso se deve ao trabalho duro e nem toda pobreza se deve à preguiça. Não se esqueça disso quando julgar alguém, inclusive você.

9 O percentual de sua poupança tem pouco a ver com quanto você ganha e muito a ver com quanto gasta. Conheço um dentista que vive, mês a mês, sempre à beira da ruína. Conheço outra pessoa que ganhava menos de 50 mil dólares por ano e poupou uma fortuna. A diferença toda se deve aos gastos. Viver com menos é a maneira mais eficiente de controlar o futuro financeiro.

10 Não me dê ouvidos se discordar do que escrevi. O mundo em que você vai crescer terá valores e oportunidades diferentes do meu. O mais importante é que você aprenderá melhor quando discordar de alguém e for obrigado a aprender por conta própria. (Mas sempre dê ouvidos à sua mãe.)

MOTLEY FOOL (13 DE OUTUBRO DE 2015). © 2015 DE *THE MOTLEY FOOL*, FOOL CO

Voar nem sempre é agradável, mas estas dicas vão melhorar a experiência

8 coisas que você nunca deve fazer no avião

POR JULIANA LABIANCA

■ FICAR NA POLTRONA DO MEIO Mais da metade dos americanos prefere ir ao dentista a ficar preso entre dois colegas passageiros, de acordo com uma pesquisa de 2009 do Global Strategy Group. Mas às vezes só resta a poltrona do meio. Aumente a probabilidade de escapar dela criando um alerta gratuito no site expertflyer.com. Você escolhe o tipo de poltrona que prefere (janela ou corredor) e o número do voo. Caso surja uma poltrona que atenda à sua necessidade, você receberá um e-mail. Aí basta ir ao site da empresa aérea e trocar de lugar.

■ ESQUECER O TRATAMENTO DE PELE MATUTINO Só porque ficará dentro do avião você não deve es-

© MATTHEW COHEN

quecer o protetor solar. Um pequeno estudo constatou que os pilotos que voam uma hora recebem a mesma quantidade de radiação de quem fica vinte minutos numa câmara de bronzeamento artificial. Também é bom usar hidratante para evitar coceira e secura na pele; o ar pressurizado do avião é sabidamente seco.

■ **DORMIR ANTES DA DECOLAGEM** Se isso acontecer, será mais difícil equalizar a pressão nos ouvidos (que acontece mais depressa quando bocejamos ou mascamos chiclete). Se você costuma ter dores de cabeça induzidas pelo voo, aguente o sono até os ouvidos estalarem.

■ **FECHAR A VENTILAÇÃO** O ar que circula dentro do avião talvez não seja o mais fresco possível, mas mesmo assim o vento no rosto pode ser benéfico. Os médicos recomendam abrir a ventilação sobre a poltrona e regulá-la de baixa a média para evitar que os germes permaneçam em seu espaço pessoal.

■ **PEDIR CAFÉ OU CHÁ** Muitas empresas aéreas preparam as bebidas quentes com água do tanque de bordo, e – surpresa! – ele não é a parte mais limpa do avião. Um relatório de 2012 da Agência de Proteção Ambiental dos EUA verificou que 12% dos aviões levavam água com coliformes, indicação de que outras bactérias prejudiciais poderiam estar presentes. Os especialistas dizem que, em geral, aquecer a água do chá e do café não a desinfetará completamente.

■ **...OU TOMAR REFRIGERANTE** O aumento de altitude pode fazer o gás intestinal se expandir até 30%, e é bom evitar bebidas carbonatadas em pleno ar. Mantenha o estômago tranquilo com água mineral.

■ **TOCAR AQUELA MESINHA** A mesinha das costas da poltrona é a superfície mais cheia de bactérias do avião. Um estudo constatou que as mesinhas abrigam uma média de 334 bactérias formadoras de colônias por centímetro quadrado. Compare com as 41 do botão de descarga do banheiro. E, embora todas as amostras tenham dado resultado negativo para bactérias potencialmente infecciosas como *E. coli*, ainda assim é melhor manter a comida no prato.

■ **FICAR SENTADO O VOO INTEIRO** Em viagens de mais de quatro horas, ficar no mesmo lugar pode retardar a circulação e provocar um pequeno risco de coágulos. Ande até o banheiro a cada duas ou três horas ou faça alguns exercícios no mesmo lugar, como esticar as pernas e flexionar os pés ou puxar cada joelho até o peito durante 15 segundos.

NÚMEROS

Felizes no exterior

Os melhores países para expatriados, considerando-se a economia, a experiência de trabalho e o conforto para a família.

Fonte: Pesquisa HSBC Expat Explorer 2016.

GETTY IMAGES

O passado em viva-voz

POR CLAUDIA NINA

CLAUDIA NINA *é jornalista e escritora, autora, entre outros, de* Paisagem de porcelana *(Rocco).*

QUANDO UM ESCRITOR PLANEJA atravessar o tempo, tem a seu favor a ficção, que enaltece a lembrança boa e descarta o que não presta para a sobrevivência no literário. Temos uma espécie de filtro interno que facilita a seleção dos episódios e emoções – pois nem tudo se deve dizer. O excesso de verdade atrapalha o jogo da criação. Aquelas lembranças cheias de verossimilhança que parecem a biografia de um parente? Esqueça. Vamos recriar tudo.

As fotos e as conversas ajudam, mas o trabalho mais intenso é mesmo feito por dentro do tecido da memória. Recentemente, dei de cara com o passado. Eu já havia revisitado alguns capítulos da minha história em *Paisagem de porcelana* (Rocco), reinventando personagens e enlouquecendo os cenários – claro, para o bem do suspense. Mas faltava uma parte importante que eu sentia que precisava tocar novamente com os olhos de romancista: a adolescência, terra mágica que ainda estava por ser redescoberta. Em especial, os anos vividos em uma paisagem distante hoje para mim: o Sul do país.

Fui lá. Claro que temia assombros e fantasmas. Não é tão simples iniciar um romance tendo como ponto de partida o passado. Percorri os corredores do antigo colégio em Porto Alegre, cada centímetro do prédio onde morei por quase três anos, enfim, todos os lugares que foram significativos, todas as pessoas que deixaram marcas profundas, mas que adormeciam à espera de que a ficção transformasse tudo em vida outra vez.

Depois do livro pronto (foram dois anos e meio de preparo), percebo várias coisas antes impensadas. Entre elas, o fato de eu ser capaz de me lembrar com exatidão das vozes dos personagens reais que me serviram de inspiração. Parece óbvio, considerando talvez que eu tenha alguma boa memória acústica. Só que não. Percebi que minhas filhas não serão capazes de se lembrar com nitidez das vozes de seus colegas, amigos, parentes, pais, pois existe uma intensa troca de mensagens tecladas que substituem a conversa real.

> **Tudo era disputado ou amado olho no olho… nem melhor nem pior; apenas diferente.**

Incrível como só percebi isso quando finalizei o livro e, começando a divulgação, resolvi montar um grupo de WhatsApp com alguns amigos da adolescência. As vozes foram surgindo, todos "falando" ao mesmo tempo, mesmo que estivessem teclando; o passado ressurgia em viva-voz. Formávamos um grupo unido, com muita conversa. Ninguém tinha celular nem iPad. Tudo era disputado ou amado olho no olho. Não era nem melhor nem pior; apenas diferente. Claro que hoje há os recursos de interação e conversas com imagem a distância. Mas acredito que o tempo recuperado da fala tem um valor incrível do ponto de vista sentimental, que independe de tecnologias.

A serviço da ficção, escarafunchei a memória e tirei de lá parte de um tempo que reinventei com doses superdimensionadas de paixão, conflito, dor – porque a realidade pode ser monótona, não é? O resultado desta viagem no tempo, cheia de vozes dissonantes, está em *Amor de longe*, minha primeira incursão ao romance juvenil. Não vou contar a história. Mas deixo aqui um breve trecho para aguçar a curiosidade:

"Um desafio vindo de Rafael era quase um convite irrecusável de amor – à cidade? Clarice ficou com a frase na mão como se fosse um pacote. Não sabia como desembrulhar. O que significa dizer: ela não sabia o que responder. Talvez a profecia de Rafael se concretizasse. Ou não. Ainda era cedo para dizer. A mudança de lugar havia chacoalhado sua estrutura interna. Clarice não era mais Clarice, mas uma Clarice multiplicada em mil novas estações."

Amor de longe
Claudia Nina
(Ficções)

ILUSTRAÇÕES (PÁGINA ANTERIOR): (NINA) © RODRIGO BIXIGÃO; E ISTOCK

Medo de voar? Eu não!

POR ANNE ROUMANOFF

ANNE ROUMANOFF *é uma conhecida humorista francesa, e mora em Paris.*

SEMPRE FICO CALMA em aviões, extremamente calma. Sempre faço uma oração silenciosa antes da decolagem. "Senhor, proteja este avião e todos os seus passageiros. Que não haja ninguém do Estado Islâmico a bordo, que o copiloto não fique deprimido e que o comandante não saia da cabine para ir ao banheiro. Se houver um problema e se alguém sobreviver, só queria avisar ao Senhor que eu e minha família estamos nas poltronas 12A, 12B e 12C. Obrigada desde já."

Em altitude elevada, engulo tudo o que põem na minha frente. O controle de calorias some pela janela. Afinal, se aquela for minha última refeição, quero aproveitar ao máximo. É por isso que devoro avidamente uma bandeja morna de frango com gosto de peixe.

Assim que há um sacolejo, vasculho o rosto da aeromoça atrás de sinais de pânico, depois olho pela escotilha para ver se a asa não está em chamas.

– Caramba, turbulência sacode mesmo – diz minha filha de 6 anos. – Não está com medo, mamãe?

Respondo com confiança:

– É claro que não, querida. O avião é o meio de transporte mais seguro do mundo. Mamãe está calmíssima.

Quando o avião pousa, minha filha se entusiasma:

– Oba! Pousamos!

– Está vendo? É o meio de transporte mais seguro do mundo. Assim, a partir de agora, quando estivermos voando, faça o favor de ficar tão calma quanto a mamãe.

– Mas, mãe, se estava tão calma, por que você comeu minha comida e fez oito orações?

(ROUMANOFF) © JOE MCKENDRY; (ABAIXO) © ISTOCK

HISTÓRIAS POSITIVAS QUE CHEGAM ATÉ NÓS

Boas-novas

POR TIM HULSE

Ajuda para os cegos

TECNOLOGIA Com 25 anos, o artesão dinamarquês Hans Jørgen Wiberg (na foto) recebeu o diagnóstico de síndrome de Usher, transtorno que provoca perda de visão e audição. Hoje, aos 52 anos, ele ajuda os cegos a "enxergar" graças a uma ideia inteligente.

Quando trabalhava como voluntário numa casa para cegos e deficientes visuais, Wiberg começou a perceber que havia gente usando o vídeo do FaceTime da Apple no iPhone para obter ajuda de amigos e parentes nas dificuldades com tarefas cotidianas, como verificar a validade do leite. "Pensei: 'E se pedissem ajuda a desconhecidos?'", diz o dinamarquês.

O resultado foi o aplicativo o Be My Eyes ("seja meus olhos"), que permite aos usuários entrar em contato com um voluntário por vídeo e obter ajuda quando precisar. Atualmente, há 450 mil voluntários registrados no aplicativo, que auxiliam mais de 30 mil cegos e deficientes visuais.

"É uma forma de ficar mais independente", diz Anne Hansen, de 50 anos, psicoterapeuta em Copenhague e usuária satisfeita. "Quando estou cozinhando, por exemplo, ligo para alguém e pergunto: 'Isso está com a cara boa? Parece que está pronto ou deixo mais um tempo no fogo?'"

"'Nem só de pão vive o homem', mas a Bíblia esqueceu que algumas pessoas não têm nem pão."

PADRE ANGEL GARCÍA RODRÍGUEZ, *de 79 anos, cujo restaurante de caridade em Madri ganha dinheiro com os fregueses diurnos para dar um jantar digno aos sem-teto à noite.*

CORTESIA DE BE MY EYES; CORTESIA DE PIETRO BARTOLO

Fim do sexismo em nomes de rua

SOCIEDADE Na hora de serem lembradas em nomes de ruas, as mulheres saem perdendo. Pesquisadores analisaram o equilíbrio entre os gêneros nas ruas com nomes de pessoas de sete grandes cidades, como Londres e Paris, e constataram que apenas 27,5% delas tinham nome de mulher.

Na Espanha, é ainda pior: apenas 5% das ruas do país têm nome de mulher, em geral santas ou religiosas. Mas, desde a mudança da política municipal após as eleições de 2015, cidades como Bilbao, Oviedo e Cádiz planejam rebatizar as ruas que homenageiam personagens do regime fascista de Franco com o nome de espanholas importantes, como cientistas, romancistas e ativistas dos direitos civis.

Estrada solar na França

ENERGIA A França inaugurou a primeira estrada de painéis solares do mundo. O trecho de 1 km, na aldeia de Tourouvre-au-Perche, na Normandia, custou 5 milhões de euros. Espera-se que os 2 mil motoristas que o usam todo dia produzam energia suficiente para acender a luz das ruas dos 3.400 habitantes do local. Ségolène Royal, ministra da Ecologia, disse que gostaria de ver painéis solares instalados em mil quilômetros de estradas francesas.

HERÓIS: O MÉDICO DOS MIGRANTES DA ILHA

NO VERÃO PASSADO, a imagem de um médico italiano de 60 anos e uma menininha nigeriana de 9 meses correu a internet. O médico era Pietro Bartolo, diretor do pequeno hospital da ilha de Lampedusa, ao sul da Sicília.

A mãe da bebê morreu quando seu barco lotado de migrantes virou no Mediterrâneo. Para Bartolo, infelizmente isso não era novo. Em vinte anos no hospital, ele viu mais de 250 mil migrantes passarem por ali. "Só sei que sou médico e tento fazer o que é certo", diz ele. "Faço o possível para curar as feridas físicas, mas uma de minhas preocupações é não ter meios de curar as feridas psicológicas."

Fontes: Tecnologia: Good News Network, 26/11/2016. Sociedade: City Lab.com, 23/11/2016. Energia: The Guardian, 22/12/2016. Heróis: BBC News, 29/10/2016

Essas crianças...

"Espero que, se poupar toda a minha mesada, eu consiga me aposentar quando sair do ensino médio."

TESTE DE PACIÊNCIA COM MANHA
Meu filho pequeno acordou irritado porque não conseguia achar os óculos. Mas o que realmente o deixou maluco foi eu lhe dizer que ele não usa óculos. @WORKINGMOM86

ANTES DE TER FILHOS, pergunte-se: "Estou disposto a assistir ao mesmo desenho animado durante os próximos dois anos?" @ROBFEE

LAÇOS DE FAMÍLIA
Meu neto de 5 anos estava frustrado com a irmãzinha Nora e se queixava dela para mim. Brincando, propus:

– Que tal se levássemos Nora lá para fora e a deixássemos numa cadeira com um cartaz dizendo: "Troco por dois gatinhos"?

Depois de pensar na ideia alguns minutos, meu neto voltou.

– Vó, não podemos fazer isso.

ILUSTRADO POR DAVID WEIGHAM

Fiquei comovida, pensando que ele não queria perder a irmã.

– Por quê? – perguntei.

Meu neto me olhou e respondeu com voz séria:

– Porque papai tem alergia a gatos.

CRÍTICA CONTUNDENTE

EU: [cantando junto com o rádio]
FILHO DE 3 ANOS: Por que você não deixa o rádio cantar sozinho?

@TOASTYGIRAFFE

PARA QUEM ESTÁ POR aí pensando em ter filhos: minha filha de 2 anos deu o maior ataque de manha porque não conseguia se livrar de sua sombra. @XPLODING UNICORN

COM ESSA LÓGICA NÃO SE DISCUTE

A turma de meu filho no jardim de infância estava aprendendo sobre os planetas, e na hora do recreio a professora notou que ele fingia pousar no Sol. Ela lhe perguntou se ele tinha esquecido que o Sol é feito de plasma quente.

– Tudo bem – respondeu ele. – Joguei água nele antes! WENDY MERCIER

SENSO E SENSIBILIDADE

Certa manhã, quando minha mãe nos levava para a escola, estávamos meu irmão Andy, de 4 anos, e eu no banco de trás. Mamãe ligou a seta, e meu irmão perguntou:

– Mãe, que barulhinho é esse?

Ela sorriu para o retrovisor e respondeu:

– É para os outros carros saberem que vou virar.

Andy pensou um segundo.

– Mas, mãe – disse ele –, acho que os outros carros não vão ouvir!

GWEN HILL

NÃO FICÇÃO CRIATIVA

Pedi aos alunos de minha turma que escrevessem sobre os efeitos prejudiciais aos peixes causados pelos vazamentos de óleo. Um menino de 11 anos mandou esta: "Ontem à noite, quando mamãe abriu uma lata de sardinhas, ela estava cheia de óleo e todas as sardinhas estavam mortas."

gophercentral.com

PROTEÇÃO DA VOZ

Tenho vontade de gravar um CD meu dizendo "Limpem isso aí!", e aí só precisaria apertar play quinhentas vezes por dia. @MOM101

QUANDO meu cachorro voltou diferente da tosa no petshop, minha priminha de 5 anos, completamente surpresa ao vê-lo, exclamou:

– Nossa, ele parece outra pessoa!

MARIANA GARCIA,
Guarulhos (SP)

Sua história pode valer até R$ 400. Visite o site selecoes.com.br ou veja os detalhes na página 19.

COMPLETE A FRASE

...a descarga

de motos alteradas para ficarem mais barulhentas.

CAROLINE CASTRO,
Antônio do Tauá, *Pará*

...arrastar

um isopor no outro. Dá até arrepio.

JOANICE MELO,
Cuiabazinho, *Mato Grosso*

...torneira

pingando.

RITA APARECIDA,
Unaí, *Distrito Federal*

O som mais irritante do mundo é...

...a muriçoca

no pé do ouvido!

BIANCA ALBERTIM,
Goiana, *Pernambuco*

...a poluição

sonora dos carros na rua onde moro. O barulho me deixa "cega"!

SIMONE PONTELLO,
Arraial D'Ajuda, *Bahia*

...o som da

maquininha de débito quando aparece "transação não autorizada"!

THIAGO MARQUES,
São José dos Campos, *São Paulo*

...mastigação,

mesmo que estejam comendo de boca fechada.

KARIN PURPER,
Porto Alegre, *Rio Grande do Sul*

Flagrantes

DA VIDA REAL

"Ninguém pergunta 'Como está Wally?'"

QUANDO PAREI no posto de gasolina, notei uma moça tentando empurrar o carro rumo à bomba. Sempre me considerei um bom samaritano; estacionei e fui ajudá-la a empurrar.

– O que está fazendo? – perguntou ela.

– Estou ajudando – respondi. – E você, o que está fazendo?

– Estou me alongando antes de correr.

JIM SHAW

PASSEI MAIS de duas horas no cabeleireiro: corte, permanente, escova. Aliviada ao acabar, fui à recepção pagar.

– Boa tarde! – disse a recepcionista alegremente. – E com quem é o encontro de hoje?

Fonte: gcfl.net

ANTES QUE A XÍCARA de café tocasse a mesa, meu irmão disse à garçonete:

– Leve de volta. Está frio.

PAUL NOTH/THE NEW YORKER COLLECTION/© CONDÉ NAST

A garçonete serviu outra xícara e voltou um minuto depois, só para ouvir novamente: "Leve de volta. Está frio." No entanto, a terceira xícara ele aceitou, o que fez a garçonete perguntar:

– Como sabia que as duas primeiras estavam frias sem nem provar?

– Porque seu polegar estava dentro delas – respondeu meu irmão.

RAY GRAMBIHLER

MEU NOME é Katia, tenho duas filhas mestiças japonesas, e nas férias fomos ao cinema com meus sobrinhos. A moça do caixa nos olhou e disse:

– Que família linda! Seus filhos são de casamentos diferentes?

Eu sorri e disse:

– Na verdade, sim. Estes são do casamento da minha irmã.

KATIA MISCHUR, ***Curitiba***

OUVIDO NA ACADEMIA

Usuário da esteira: Não consigo emagrecer, por mais que me exercite.
Usuário do elíptico: Que tal desistir das rosquinhas tarde da noite?
Esteira: Mas fico com fome.
Elíptico: Então coma uma banana.
Esteira: Não, contém açúcar demais.

DR. ROBERT F. MAJEWSKI

VOCÊ TEM FILHOS? Então entenderá estes tuítes:

■ Meu filho de 14 anos riu de mim hoje de manhã porque eu tinha de ir trabalhar: as aulas dele foram suspensas poor causa da neve. Então mudei a senha do Wi-Fi.

■ Meus filhos queriam saber como é ser mãe; então os acordei às duas da madrugada para avisar que consegui tirar as meias.

■ Filha: Você está invadindo meu espaço pessoal.

■ Não sei se me preocupo mais com o filho que me trancou fora do quarto hoje ou com o que me ensinou a arrombar a fechadura.

Fonte: boredpanda.com

CONTEÚDO DAS REVISTAS FEMININAS

■ Aceite-se: você é bonita do jeito que é

■ Como perder 10 kg em um mês

Fonte: Mikael Wulff e Anders Morgenthaler, truthfacts.com

Sua história pode valer até R$ 400. Visite o site selecoes.com.br ou veja os detalhes na página 19.

Cientistas divulgam 37 fatos sobre alimentos que ajudam a viver mais (e a emagrecer também)

POR MICHELLE CROUCH

© STEEX/GETTY IMAGES

Estrelas nutritivas

1 CHUCRUTE "Quando naturalmente fermentados e refrigerados (não pasteurizados), chucrute, *kimchi*, iogurte e quefir contêm probióticos naturais e ajudam a povoar o intestino com bactérias saudáveis que nos protegem de gripes e resfriados."

DR. JUSTIN SONNENBURG, *professor assistente de Microbiologia e Imunologia da Universidade de Stanford*

2 FRUTAS VERMELHAS Essas frutinhas de origem silvestre (framboesa, amora, oxicoco e groselha-preta) "têm elevado teor de antioxidantes, que diminuem o risco de doença cardíaca, alguns tipos de câncer, diabetes e declínio cognitivo."

DR. DAVID C. NIEMAN, *especializado em Saúde Pública e Medicina Desportiva, diretor do Laboratório de Desempenho Humano da Universidade Estadual dos Apalaches*

3 ATUM EM LATA "É uma das fontes de proteína mais acessíveis do supermercado e rico em ômega-3, vitamina D e selênio. Coma com biscoitos integrais."

KATE GEAGAN, *mestre em Nutrição e escritora*

4 ...E QUASE TODOS OS OUTROS PEIXES "Num estudo amplo, o consumo de peixe em pelo menos uma refeição por semana foi associado a uma redução de 60% do risco de desenvolver doença de Alzheimer. Outros estudos constataram que o consumo de peixe diminui em cerca de um terço a probabilidade de morrer de cardiopatia."

DRA. MARTHA CLARE MORRIS, *diretora da Seção de Nutrição e Epidemiologia Nutricional do Centro Médico da Universidade Rush*

5 CHOCOLATE AMARGO (70% DE CACAU) "Já se demonstrou que essa guloseima aumenta o colesterol bom (HDL), baixa o colesterol ruim (LDL), reduz a pressão arterial, promove a saúde do cérebro e melhora o humor. As pesquisas também mostram que limita a ânsia por alimentos doces e salgados."

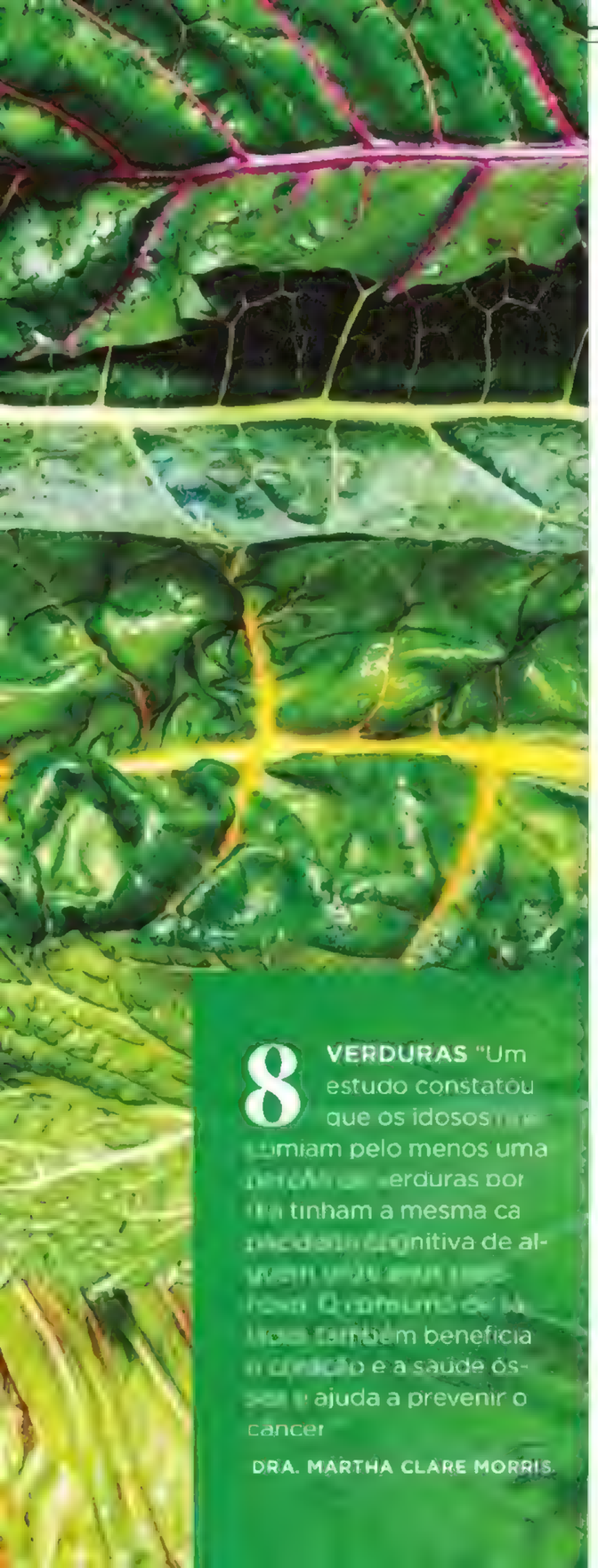
CYNTHIA SASS, *mestre em Saúde Pública, nutricionista e escritora*

6 VINHO "Um ou dois drinques por dia – vinho e talvez outras bebidas alcoólicas – podem ajudar a baixar o colesterol e melhorar a saúde cardíaca e cerebral. Não se abstenha a semana inteira para enfiar o pé na jaca [beber demais] no fim de semana. Mais de duas doses provavelmente começarão a fazer mal."

DR. KENNETH S. KOSIK, *neurocientista do campus de Santa Barbara da Universidade da Califórnia e escritor*

7 REPOLHO ROXO "Tem os mesmos antioxidantes que protegem a visão e o cérebro a uma fração do custo das frutas miúdas.

© TED CAVANAUGH; PRODUÇÃO DE ALIMENTOS: CHRIS LANIER FOR APOSTROPHE



8 VERDURAS "Um estudo constatou que os idosos [illegible] comiam pelo menos uma [illegible] verduras por [illegible] tinham a mesma ca[illegible]gnitiva de al[illegible] [illegible] também beneficia [illegible] e a saúde ós[illegible] ajuda a prevenir o câncer."

DRA. MARTHA CLARE MORRIS

Fatie ou rasgue e faça uma guarnição saudável e colorida."

DR. MICHAEL GREGER, *médico especializado em nutrição e escritor*

9 NOZES "Cinco ou mais porções de 140 g de nozes ou castanhas durante a semana podem reduzir pela metade o risco de doença cardíaca. O tipo não importa: nozes, amêndoas, pecãs. Espalhe-as sobre os flocos de cereais toda manhã."

DR. GARY FRASER, *cardiologista e epidemiologista da Universidade Loma Linda*

10 FEIJÃO "Uma xícara por dia pode acrescentar anos à sua vida. É barato, contém proteína, carboidratos complexos e fibras. E ainda ajuda o crescimento das bactérias intestinais, auxilia o emagrecimento e baixa as inflamações que provocam doenças."

DAN BUETTNER, *membro da* National Geographic *e escritor*

11 ...E QUALQUER OUTRO ALIMENTO QUE BROTE "Nozes, frutas, feijões e cereais integrais são ricos em fitoquímicos e outros compostos anti-inflamatórios."

DR. DARIUSH MOZAFFARIAN, *doutor em Saúde Pública e reitor administrativo da Escola Friedman de Ciência e Política da Nutrição da Universidade Tufts*

12 CÚRCUMA "Estudos clínicos demonstraram que ela tem seu papel na prevenção e no tratamento de cardiopatia,

osteoartrite e alguns tipos de câncer. Recomendo ¼ de colher (chá) por dia. Se não gosta do sabor, compre cápsulas."

DR. MICHAEL GREGER

13 LINHAÇA MOÍDA "Rica em fibras e ômega-3, a linhaça ajuda a proteger de cardiopatia, câncer, diabetes e declínio cognitivo e a tratar os sintomas da artrite reumatoide. Moa as sementes e acrescente a farinha a: mingau de aveia, iogurte, panquecas, *waffles*, saladas, sopas, pastas para sanduíche e muito mais."

DRA. ANGIE EAKIN, *clínica geral especializada em nutrição do Centro Médico Barnard*

Vá com cuidado

14 FRIOS E EMBUTIDOS "Carnes processadas como bacon, presunto, salsicha, mortadela e linguiça foram consideradas carcinogênicas pela Organização Mundial da Saúde em 2015. Isso significa que podem provocar câncer e estão na mesma categoria do amianto e do cigarro (embora com risco menor)."

DR. MICHAEL GREGER

15 PÃO "Não parece, mas a maioria dos pães é cheia de sal. Se tiver pressão alta, cuidado com este alimento."

DR. MARC GILLINOV, *cirurgião cardíaco do Instituto Cardiovascular da Clínica Cleveland e escritor*

16 CARNE GRELHADA "Cada vez mais indícios mostram que a carne cozida diretamente sobre a chama, como no churrasco, aumenta o risco de câncer. Baixe esse risco marinando a carne e minimizando a carbonização."

DR. BRUCE LEE, *diretor-executivo do Centro Global de Prevenção da Obesidade da Escola Bloomberg de Saúde Pública da Universidade Johns Hopkins*

17 IOGURTE COM SABOR "O iogurte natural ao qual se acrescentam frutas é muito saudável e tem cerca de 7 g de açúcar natural. Adivinhe quantos gramas de açúcar há num iogurte de morango? Dependendo da marca, até 23 g. Isso é um doce, e não um alimento saudável." **DR. ROBERT LUSTIG,** *endocrinologista pediátrico do campus de São Francisco da Universidade da Califórnia e escritor*

18 ... E OUTROS ALIMENTOS COM ADIÇÃO DE MUITO AÇÚCAR "O açúcar altera nossos hormônios e impede que registremos a fome normalmente; eleva a dopamina e exige que comamos mais açúcar para obter o mesmo efeito; e afeta o fígado do mesmo modo que o álcool." **DR. ROBERT LUSTIG**

19 ADOÇANTES ARTIFICIAIS TAMBÉM "Num estudo, moscas-da-fruta acostumadas a comer o adoçante sucralose ingeriram 30% mais calorias do que as que comiam açúcar. Acreditamos que, como a doçura da sucralose não corresponde às calorias, o cérebro compensa fazendo o animal sentir mais fome. Isso também pode acontecer com seres humanos."
DR. GREG NEELY, *professor-assistente da Universidade de Sydney*

20 ALIMENTOS EM CAIXAS E SAQUINHOS "Quanto mais embalagens você tiver de abrir para chegar ao alimento, mais mal provavelmente ele fará."
DR. BRUCE LEE

Não compre estas ideias!

21 TUDO COM MODERAÇÃO "O que você realmente quer é comer mais coisas boas (frutas, feijões, sementes, nozes etc.) e menos coisas ruins (carnes processadas, amido refinado, açúcar, gorduras trans)." **DR. DARIUSH MOZAFFARIAN,** *especializado em Saúde Pública*

22 LATICÍNIOS DESNATADOS SÃO MELHORES "Estudos indicam que quem consome laticínios desnatados engordou mais ou corre mais risco de diabetes e cardiopatia do que quem come porções iguais de laticínios integrais." **DR. DAVID LUDWIG,** *professor de Nutrição da Escola T. H. Chan de Saúde Pública de Harvard e escritor*

23 FAÇA MAIS REFEIÇÕES MENORES "Em alguns estudos clínicos, quem foi orientado a fazer cinco ou seis refeições menores por dia comeu coisas erradas em excesso cinco ou seis vezes por dia. Em vez disso, recomendo duas refeições e um lanche diários."
DR. VALTER LONGO, *diretor do Instituto de Longevidade da Universidade do Sul da Califórnia*

24 MACARRÃO FAZ MAL "Por ser extrudado para tomar forma, o macarrão leva mais tempo para digerir e não provoca um pico rápido de glicemia." Mas, se cozinhar e comer demais, o nível de açúcar no sangue vai subir.
SARA BAER-SINNOTT, *presidente da Oldways, entidade de educação alimentar*

25 ORGÂNICO É SEMPRE MAIS SAUDÁVEL "Há razões para procurar alimentos orgânicos ou de produção local, mas há poucas provas científicas de que estejam ligadas à saúde."
DR. DARIUSH MOZAFFARIAN

26 ADEUS, CARBOIDRATOS "A base de toda alimentação para a longevidade no mundo são os carboidratos complexos: cereais integrais, arroz integral, batata-doce, feijão." **DAN BUETTNER**

27 OVOS ELEVAM O COLESTEROL "Hoje sabemos que o nível de colesterol é determinado, em grande parte, pela mistura de gorduras que comemos, e não pelo colesterol ingerido. Sinal verde para os ovos." **DR. MARC GILLINOV**

28 VITAMINAS SÃO UMA GULOSEIMA SAUDÁVEL "Muitas vitaminas são feitas com misturas açucaradas, outros aditivos e sem frutas de verdade. Pergunte o que elas contêm. Ou faça em casa." **DR. BRUCE LEE**

29 CORTE QUASE TODO O SAL O sal pode ser menos arriscado do que se pensava. "Quem não tem pressão alta pode ser mais liberal com o sal." Pacientes com hipertensão devem obedecer à orientação do médico a respeito do sódio. **DR. MARC GILLINOV**

© GRANDRIVER/GETTY

TROCAS E TRUQUES FÁCEIS

30 COGUMELOS EM VEZ DE CARNE MOÍDA "Substituir 85 g de carne moída magra por 1 xícara de cogumelos picados reduz quase 200 calorias. Os cogumelos também são uma das poucas fontes alimentares de vitamina D, nutriente fundamental."

CYNTHIA SASS

31 SABOR COM SARDINHA "A sardinha é rica em ômega-3, selênio, vitamina D e proteína de alta qualidade. Se comer inteira não lhe agrada, ponha pasta de sardinha ou sardinha picada no molho da salada ou no molho de tomate."

KATE GEAGAN

32 BATATAS DE MOLHO "A batata contém um aminoácido que, exposto a altas temperaturas em frituras ou no forno, se transforma na toxina acrilamida, que dificulta a comunicação entre os neurônios do cérebro. Ninguém sabe que quantidade dessa toxina o organismo suporta sem risco; quando possível, cozinhe as batatas em água, no vapor ou no micro-ondas. Se for assar, deixe as fatias 15 a 30 minutos de molho antes."

DR. KENNETH S. KOSIK

33 COMA EM CASA "Toda vez que sai, você consome umas 300 calorias a mais do que se se alimentasse em casa. E a comida de restaurante tem teor mais alto de sódio, açúcar e gordura saturada. Compre uma panela elétrica e ponha feijão e legumes dentro dela antes de ir trabalhar; na volta, você terá um jantar saudável."

DAN BUETTNER

34 CHEGA DE MAIONESE "Experimente húmus, tahine, abacate amassado ou tapenade de azeitonas em vez de maionese em sanduíches e saladas. Os quatro têm textura cremosa e muito sabor, além de nutrientes e gorduras boas para o coração. Também são ótimas pastas para comer com verduras e legumes."

CYNTHIA SASS

35 AVEIA "DORMIDA" "Misture aveia em flocos e leite num frasco de vidro com tampa. Deixe a noite toda na geladeira, e a aveia absorverá o leite. Na manhã seguinte, acrescente frutas, sementes, nozes, mel, manteiga de amendoim ou melado. Uma porção de aveia tem 40 g de cereais integrais e 4 g de fibras, e o leite tem proteínas."

REBECCA SCRITCHFIELD, *nutricionista e escritora*

36 CONTAGEM DE CARBOIDRATOS "Para cada 10 g de carboidratos num alimento, o ideal é que haja pelo menos 1 g de fibras."

DR. DARIUSH MOZAFFARIAN

37 ABACATE EM VEZ DE MANTEIGA "Esta troca poupa calorias e acrescenta vitaminas, sais minerais, antioxidantes, fibras e gorduras boas. Em *brownies* e bolos de chocolate, o cacau disfarçará o tom verde do abacate." Troque cada colher (sopa) de manteiga por ½ colher (sopa) de abacate.

CYNTHIA SASS

© SAMPATRICKSTOCK/GETTY

DRAMA DA VIDA REAL

Os Shymanskis ensinaram a filha Lexi, de 5 anos, o que fazer em caso de emergência, sabendo que isso poderia salvar sua vida. Eles não sabiam que salvaria também a mãe e o irmão bebê.

A menor das heroínas

POR OMAR MOUALLEM

ILUSTRADO POR YUTA ONODA

ANGELA SHYMANSKI ESTAVA adiantada. Eram oito e meia da manhã, e as crianças já tinham sido alimentadas. O Honda Pilot de oito lugares estava com o tanque cheio e com toda a bagagem necessária para a viagem: uma barraca automática, brinquedos e petiscos para Lexi, de 5 anos, e, para Peter, de dois meses e meio, uma manta rosa e roupas para sete dias – todas já usadas. Não importava, pensou Angela. Fazia 26°C no centro de Alberta, no Canadá, o dia 8 de junho mais quente já registrado, e o bebê aguentaria só de fraldas as oito horas de viagem até a casa da família em Prince George, na Colúmbia Britânica.

A mãe de 28 anos já percorrera sozinha esses quase 800 quilômetros. Angela tinha colegas de faculdade em toda a província de Alberta, uma irmã mais velha em Calgary e uma cunhada em Sylvan Lake. O marido Travis, mecânico de instrumentação de uma refinaria de petróleo com quem estava casada havia oito anos, não pôde viajar naquelas férias, mas Angela, professora de natação e primeiros socorros, estava ansiosa para mostrar o pequeno Peter às amigas.

ERA UMA VIAGEM importante para Lexi também. A manhã em que tinham partido de Prince George – 1º de junho de 2015 – marcou o início dos cem dias de contagem regressiva até o jardim de infância. Angela gostava de encher as férias com diversão; no fim de semana, Lexi vira gorilas no zoológico de Calgary, fizera piquenique com os primos, ficara zonza nos parques de diversões e construíra castelos de areia na praia.

Enquanto seguia pela estrada Icefields Parkway, Angela perdeu sem querer a primeira entrada e, em vez de fazer o retorno, decidiu continuar para oeste, num caminho mais longo pelas Montanhas Rochosas, só que mais bonito. O tempo perdido seria desprezível, a não ser por uma parada de meia hora de engarrafamento provocado por obras na estrada. As paradas e partidas constantes começaram a irritar Peter, que agora berrava na cadeirinha virada para trás ao lado da de Lexi. Isso exigia uma canção de ninar, pensou Angela. Ela pôs um CD e torceu pelo melhor. "Zum, zum, zum. Lá vamos nós pra Lua. Zum, zum, zum. Lá vamos nós pra Lua."

Logo, as duas crianças dormiam nas cadeirinhas.

Assim que se afastou da obra, Angela acelerou até pouco abaixo do limite de 100 km/h. O zumbido da estrada e o calor do sol, combinados à música repetitiva, começou a causar um efeito relaxante, e Angela abriu a janela, na esperança de que o vento a mantivesse atenta. Ela começou a procurar um lugar para parar e descansar.

Os olhos de Angela se fecharam apenas alguns segundos.

EXATAMENTE UM ANO ANTES, Lexi tinha recebido a lição mais importante de sua jovem vida.

Os Shymanskis, como muitas testemunhas de Jeová, celebram o culto da família. Uma noite por semana, deixam tudo de lado para se unir em torno de leituras bíblicas e lições de vida. Naquela noite, os Shymanskis treinaram Lexi para uma futura emergência; um primo de Travis perdera a casa numa enchente, e eles queriam estar preparados caso isso lhes acontecesse. Em conjunto, a jovem família encheu uma sacola com garrafas d'água, latas de comida, um kit de primeiros socorros, algum dinheiro, máscaras para reanimação cardiopulmonar, roupas e brinquedos extras e a guardou num armário perto da porta da frente.

Depois, eles mostraram a Lexi os alarmes de incêndio: se começassem a soar, disseram os pais, corra para a calçada. Não saia procurando nada nem ninguém; só vá buscar ajuda e não olhe para trás. Para demonstrar, os três foram descalços, a pé, até a casa do vizinho mais próximo, a meio quilômetro de distância, porque Travis e Angela acharam que ligar para a emergência não seria prático para uma criança com vocabulário limitado e pouca noção geográfica.

Lexi absorveu cada instrução. Isso ficou claro meses depois, quando o alarme de incêndio disparou enquanto faziam o jantar. Antes que Angela o desligasse, Lexi saiu correndo para a calçada. E não olhou para trás.

A PRIMEIRA IDEIA que passou pela cabeça de Lexi: quem apagou a luz? Segundos antes, era um dia de sol. Agora estava escuro lá fora, o pescoço doía, a buzina tocava e Peter chorava.

> LEXI AVISTOU A MÃE: "ACORDA, MÃE!", GRITOU ELA. "ACORDA, POR FAVOR!"

Lexi estendeu a mão na direção dele, mas encontrou um campo de força – a barraca caíra para a frente e se abrira. A menina tateou pelo tecido fino e sentiu a mão do irmãozinho.

Ela se esticou para abrir a porta, mas a maçaneta estava fora do alcance, escondida atrás de um grande travesseiro branco; um dos airbags laterais agora cobria todas as janelas. Ela empurrou os pinos da fivela de cinco pontos da cadeirinha, coisa que mamãe e papai sempre faziam por ela. Depois de soltos, Lexi conseguiu se livrar das correias para sair do carro, mas quando puxou a maçaneta a porta estava presa. Lexi se virou de lado e chutou até que a porta se abriu e o carro se encheu de sol.

Foi aí que Lexi avistou a mãe no banco da frente, dormindo num travesseiro ainda maior. "Acorda, mãe!", gritou ela. "Acorda, por favor!" Angela não respondeu.

Embora doesse virar a cabeça, Lexi olhou para o lado do veículo e fitou uma encosta íngreme: parecia a academia de escalada *indoor* que ela gostava de visitar, mas com pedras do tamanho de poltronas, árvores e nenhuma corda. A única coisa que impedia a família de rolar morro abaixo era a grande árvore na qual o carro batera.

Essa foi a única vez em que Lexi olhou para baixo ou para trás.

Os chinelos tinham saído voando no acidente, mas Lexi não sentiu dor enquanto rastejava sobre vidro, pedras, galhos e espinhos de pinheiro até chegar à estrada de onde a mãe saíra. Era igualzinho ao que ela treinara.

NO MEIO DA VIAGEM, os Jiriks pararam à beira da estrada para fazer um piquenique. Não estavam com pressa; tinham decidido pegar a estrada mais bonita, que passava pelo Parque Nacional de Jasper, e levar duas horas a mais para ir de Wasilla, no Alasca, onde moravam, até o estado americano de Minnesota, onde Loni e Jeremiah tinham se conhecido e constituído família. De barriga cheia e com o corpo descansado, o casal, os três filhos de 7 a 18 anos e os dois cachorros embarcaram de novo na minivan prateada para o último trecho.

Assim que Jeremiah entrou na estrada, Loni gritou: "Pare!" Ela apontou uma criancinha loura de short e camiseta saindo de um declive a uns quinze metros. A menina descalça, que pulava e agitava os braços para o tráfego, parecia ter surgido do nada. Jeremiah ligou o pisca-alerta e parou.

"Socorro!", gritou Lexi enquanto corria na direção deles. "Mamãe precisa de ajuda!"

Jeremiah olhou a estrada ladeada de árvores. Não havia ninguém por ali.

"Onde está sua mãe?", perguntou a Lexi. A menina apontou o veículo amassado no declive. Sem hesitar, Jeremiah, adepto de caminhadas que ganha a vida instalando redes elétricas em altitude elevada, deslizou pela encosta com as sandálias.

Lexi tentou segui-lo, mas Loni a convenceu a ficar. O pescoço da menina estava vermelho e machucado, e ela se queixava de não conseguir virá-lo. A mulher chamou Isaak, o filho mais velho, para ajudar, mas disse às filhas KayDea e Analiseah que ficassem no carro; não queria que assistissem a uma possível tragédia.

ANGELA SHYMANSKI começava a recuperar a consciência quando Jeremiah desceu escorregando pelo morro. Com o rosto arranhado e inchado, ela olhou o desconhecido.

- Sou muito burra – disse ela. – Eu devia ter parado antes.

Ele mal conseguiu ouvir as palavras dela por causa da buzina; o som do choro do bebê só foi notado quando Angela mencionou Peter.

O banco onde a cadeirinha do bebê estava presa tinha se soltado e caído para a frente, deixando Peter de cabeça para baixo preso às correias, com pouco espaço entre as costas de aço do banco e o piso. Jeremiah soltou o bebê seminu, embrulhou-o na manta e subiu até Loni, agarrando-se aos galhos com a mão livre.

Sua mulher Loni tentava ligar para a emergência, mas o sinal não era bom no sopé das Rochosas. Ela desistiu e começou a fazer sinais para os carros; cinco passaram direto até que um Jeep Cherokee finalmente parou.

A motorista Lise Lord e seu sócio Rick Nowicki estavam a caminho de uma reunião em Calgary. Muito antes de se dedicar à assessoria financeira, Nowicki, 50 anos, tinha sido bombeiro e paramédico de emergência. Embora mais de uma década tivesse se passado desde que cuidara de um desastre como aquele, ele sabia que quem ainda estivesse no veículo teria de ser estabilizado.

Nowicki se preparava para descer a encosta quando Jeremiah surgiu com algo embrulhado em rosa – uma menininha, disse a Loni, entregando-lhe a criança antes de voltar a Angela com

Lexi Shymanski (no alto) é levada de helicóptero; em Edmonton, o irmão Peter depois da cirurgia que lhe salvou a vida.

CORTESIA DA FAMÍLIA SHYMANSKI

o ex-bombeiro atrás. "Esse é meu irmão!", corrigiu Lexi, que, depois do exame rápido de Nowicki, estava deitada sobre o suéter de Isaak enquanto o adolescente segurava uma garrafa de água gelada junto ao pescoço da menina. Loni ninou o bebê no colo. Cerca de duas vezes por minuto, Peter parava de chorar, fitava o céu com expressão

Os Shymanskis em sua casa em Prince George, na Colúmbia Britânica, pouco depois do acidente.

paralisada e chorava de novo. Loni, professora de educação especial havia 16 anos, vira isso acontecer com alunos seus e reconheceu as convulsões.

Na encosta, Angela agora estava sentada de lado, tentando abrir a porta do motorista. Ela não parava de dizer que era péssima mãe. "Não fale assim", disse Nowicki. "Poderia acontecer com qualquer um."

Ansioso para consolá-la, ele abriu a porta, empurrou o airbag e mostrou a Angela seus filhos. Lá, na beira da estrada, estavam Peter no colo de Loni e Lexi em segurança aos cuidados de Isaak e Lise.

Depois que Angela se acalmou um pouco, Nowicki começou a fazer a verificação de lesões. O cinto de segurança lhe machucara o tórax; o mais alarmante era que a mulher se queixava de dor forte na região lombar.

"Consegue mexer as mãos? Consegue apertar os dedos? Mexa os dedos dos pés?", perguntou Nowicki.

Tudo parecia estar funcionando, mas nem assim ele a deixou sair sem a maca. Em vez disso, pediu a ela o número do telefone do marido; ele o daria aos primeiros socorristas que Loni chamara usando o rádio via satélite de um funcionário florestal que passou. Enquanto escrevia os números no para-brisa rachado e empoeirado, Jeremiah, com medo de que o veículo fumegante pegasse fogo, pescou debaixo do para-choque os cabos da bateria. Ele enrolou a mão nos fios quentes e os puxou até que a buzina finalmente parasse de tocar. Então, os três aguardaram calados vinte minutos, com apenas o som do canto dos pássaros, até que a sirene da ambulância rompesse o silêncio. Os socorristas – paramédicos e policiais montados canadenses – precisaram de cordas para subir e descer a encosta que Lexi escalara sozinha e descalça.

TRAVIS SHYMANSKI ACABARA de almoçar à sua mesa em Prince George quando Angela ligou, murmurando algo sobre um acidente e que as crianças estavam bem. Em menos de uma hora, o rapaz de 29 anos estava num avião rumo ao hospital da Universidade de Alberta, em Edmonton, para

CORTESIA DA FAMÍLIA SHYMANSKI

onde sua mulher tinha sido levada de helicóptero. Depois de entrar em choque no Hospital Geral Seton, em Jasper, Angela fora ressuscitada pelos médicos. Agora estava consciente, mas sofrera várias lesões na cabeça, no pulmão, no fígado e nas costas.

Vinte e quatro horas depois do acidente, em 9 de junho, a situação parecia um pouco melhor para Angela. Ela teve uma lesão neuronal permanente na perna esquerda, parecia sofrer de um pouco de amnésia e lhe disseram que, provavelmente, nunca mais poderia nadar vigorosamente, fazer ginástica nem correr em competições, mas que talvez conseguisse andar. Peter, por outro lado, não conseguia manter o leite no estômago depois de receber alta. Os médicos o internaram outra vez e fizeram uma tomografia para ver se havia lesão cerebral. Ele estava com hemorragia e edema intracranianos, reduzidos com cirurgia. Depois de alguns dias de preocupação, os médicos chegaram à conclusão de que o menino ficaria bem.

Lexi, que se recusou a sair do lado do pai, tinha apenas alguns arranhões e hematomas nas mãos e nos pés. No entanto, Travis temia a tensão psicológica, e não quis que a filha ficasse mais do que o necessário na enfermaria de traumatologia; mandou-a ficar com a irmã dele e foi buscar o almoço para ele e Angela.

O celular tocou enquanto ele atravessava a rua diante do hospital. "É Travis?", perguntou uma voz grave de homem. Era Rick Nowicki, que decorara o número que Angela lhe dera.

Nowicki morava na cidade de Hinton, a trezentos quilômetros de Edmonton, e estava na cidade para uma reunião. Ele queria saber notícias da família e perguntar se podia levar flores para Angela e um ursinho de pelúcia para a menina que salvara a mãe e o irmãozinho.

O papel de Lexi na sobrevivência da família era novidade para Travis. Angela e a irmã dele haviam lhe contado o que Lexi relatara – que a menina escapara do carro e pedira ajuda –, mas ele não sabia os detalhes de sua coragem. "Ela é uma menininha extraordinária", elogiou Nowicki.

EM NOVEMBRO DE 2015, enquanto Angela, que conseguia se deslocar com um andador, aguardava a cirurgia de substituição de disco da coluna na Alemanha, a Royal Canadian Humane Association convidou a família Shymanski a voltar a Edmonton. A entidade queria dar a Lexi uma medalha de bronze por bravura.

Na cerimônia de entrega, um repórter perguntou à menina quais os seus planos para a medalha. Ela respondeu que queria levá-la à escola para mostrar à turma e contar a história. No entanto, quando voltou a Prince George, Lexi mudou de ideia. Ela preferiu levar o irmãozinho Peter.

Pep Luis-Reig mudou de carreira aos 46 anos. Hoje ele dá aulas na Universidade de Palma, na Espanha.

© ANA LUI PHOTOGRAPHY

Hora DE recomeçar

Está se sentindo mal no trabalho ou quer ser valorizado como parte de uma equipe? Eis quatro pessoas que decidiram mudar.

POR PETER WOOLRICH

DURANTE OS VINTE ANOS EM QUE abasteceu prateleiras e comandou o caixa do supermercado da família em Pollença, na ilha espanhola de Maiorca, José Luis-Reig, conhecido como Pep, não pensou no mundo acadêmico. Só quando visitou os corredores e as salas de aula de universidades no continente com as duas filhas adolescentes é que, de repente, ele se sentiu em casa em meio aos livros e ao clima de aprendizado.

Depois do ensino médio, Pep pensara em cursar Biologia na Universidade de Barcelona, mas foi convocado a ajudar a administrar a empresa da família.

Embora não lhe ocorresse que poderia estudar, uma pergunta não lhe saía da cabeça: "Qual é meu papel na vida? Aonde vou?" Passou-se mais um ano até que lhe veio a resposta. Quando estava na escola, outras crianças costumavam procurá-lo com seus problemas. Ele fez fama e foi convidado a ir à rádio local, onde o entrevistador disse: "Você parece um jovem psicólogo".

Pep não era avesso a mudanças. A princípio, a empresa da família era uma serraria, mas quando perguntaram a Pep, na época com 27 anos, se gostaria de assumi-la, ele decidiu transformar a serraria no primeiro supermercado da cidade. Hoje, assim como naquele dia na loja, o comentário do entrevistador da rádio lhe veio à mente. Depois de apresentar a ideia à mulher e à família, ele se candidatou ao curso de Psicologia da Universidade de Palma e, aos 46 anos, foi aceito.

Pep se levanta às cinco da manhã, para deixar a loja em ordem antes de entregá-la aos funcionários e ir para a faculdade, a 56 quilômetros, para começar o curso de quatro anos.

"Eu era mais velho até do que o professor", diz ele. "Mas isso acabou ajudando os outros, porque tive na vida mais experiências com impacto psicológico, e isso se reflete na teoria em sala de aula. Mas não pude ir a todas as festas!"

Pep foi o primeiro aluno da turma, e os professores ficaram tão impressionados que lhe ofereceram emprego em ensino e pesquisa – e ele ainda trabalha nisso enquanto estuda para o mestrado em neuropsicologia. Hoje com 52 anos e há dois no novo emprego, ele acrescenta: "Meu único arrependimento é não ter feito isso antes."

Pensavam na época que, embora algumas mudanças fossem aceitáveis na juventude, era preciso depois se estabelecer numa carreira e nela ficar. Mas hoje muitos cinquentões e sessentões escolhem novos desafios.

Quando a diretora de arte Tallu Konttinen foi demitida, decidiu seguir sua paixão e trabalhar com tecidos.

"A satisfação no trabalho se torna cada vez mais importante quando já temos milhagem na vida", afirma Carolyn May, que largou a carreira na educação aos 58 anos para abrir uma empresa especializada em marketing no País de Gales e ajudar outras pessoas a ter uma segunda vida profissional. "Ninguém quer passar o resto da vida se arrependendo de não ter seguido seus sonhos", explica ela.

A França e a Grã-Bretanha parecem liderar essa revolução, com planos oficiais para combater o medo de contratar pessoas mais velhas. O governo francês dá incentivos aos empregadores que contratarem candidatos com mais de 45 anos.

"Isso faz parte da missão mais ampla de promover tanto o emprego de idosos quanto a integração de jovens no local de trabalho, para assegurar a importante transferência de habilidades de uma geração a outra antes da aposentadoria de quem nasceu na década de 1950", diz Jeanne Strausz, do Ministério do Trabalho.

No Reino Unido, a abolição da idade fixa de aposentadoria ajudou a mudar a noção de vida produtiva. E a opção de receber parte da aposentadoria como uma quantia única aos 55 anos abriu portas financeiras para quem quisesse uma mudança na meia-idade.

Assim também alguns estão transformando a economia frágil em fator positivo, usando o desemprego como incentivo. "Para quem tem algum dinheiro depois de sair do emprego, é possível criar para si uma nova oportunidade", diz o Dr. Vincent Giolito, pesquisador da Escola Solvay de Economia e Administração de Bruxelas, que entrou no mundo acadêmico aos 50 anos depois de passar vinte anos trabalhando como jornalista especializado em negócios. "Muitos trabalhadores em nível de gerência estão se tornando assessores autônomos ou abrindo pequenas empresas."

Não só os autônomos, mas também os empregadores têm percebido que funcionários mais velhos podem dar valiosas contribuições. A empresa britânica B&Q, rede de lojas de objetos domésticos, tem uma política oficial de neutralidade etária.

"Vinte e oito por cento de nossa força de trabalho tem mais de 50 anos", revela um porta-voz da empresa, "e isso é ótimo, porque, como donos de casa, eles podem oferecer muito aos clientes e ao pessoal mais jovem."

A mudança de carreira pode exigir novo treinamento, e alguns desistem por falta de renda ou medo de voltar à escola. Mas, como Pep descobriu, ter mais experiência pode ser uma vantagem em sala de aula. Do ponto de vista financeiro, é uma decisão importante, mas, com os filhos encaminhados e a casa própria já paga, pode ser uma época propícia para experimentar.

Primo Sule viu a carência no setor de cuidados com idosos e largou o emprego de sucesso para fazer diferença.

O banco Barclays tem um projeto que visa estimular trabalhadores mais velhos a se tornarem aprendizes. "É uma decisão comercial, e não há limite para até onde subir", diz Mike Thompson, chefe do programa de aprendizes.

O sistema dura de um a cinco anos e combina a experiência remunerada de pôr a mão na massa a algum estudo por semana. Ano passado, mais de 32 mil pessoas com mais de 50 anos se tornaram aprendizes na Inglaterra.

Mesmo que um novo treinamento seja necessário, isso não significa começar do nada. Muita gente passa para uma carreira que permita usar as habilidades desenvolvidas na carreira antiga, mas de um modo novo.

© JUHO KUVA

Enquanto ensinava e pesquisava o doutorado em psicolinguística, Marek Brzezinski, de Lód, na Polônia, também escrevia reportagens sobre viagens para a revista local *Odglosy*.

Aos 30 anos, quando terminou os estudos, casou-se e constituiu família, Marek continuou a escrever. Mais tarde, ele se mudou para Londres e depois para Paris, onde deu aulas de psicologia e antropologia na Universidade Internacional Schiller, complementando a renda com trabalho na Rádio França Internacional e na Rádio Polonesa de Varsóvia.

Mas em todo esse tempo Marek também adorava comida. Em Paris, a caminho da universidade, ele passava pela renomada escola de culinária Le Cordon Bleu. Certo dia, com a vaga ideia de fazer uma reportagem, ele entrou. Mas, ao ver as cozinhas com panelas imaculadas, sentiu que lhe ofereciam uma mudança de direção. "Com 57 anos, eu poderia combinar meu talento jornalístico com a paixão por comida e me tornar crítico de culinária."

Assim, ele se matriculou num curso de nove meses. Foi uma grande mudança para Marek. "Eu estava acostumado a ouvir todos me dizendo 'sim, senhor, não, senhor', mas no Le Cordon Bleu era eu quem dizia isso e levava bronca como os outros alunos, a maioria deles com idade para ser meu filho. Pensei até em desistir. Assim, recomendo a quem quiser fazer a mudança que se conheça, admita seu potencial e seja realista", aconselha ele.

Marek se formou em setembro de 2012. Hoje com 61 anos, ele nem pensa em voltar atrás, e escreve uma coluna semanal sobre comida para a revista *Angora*, publicada na Polônia, na Alemanha e nos Estados Unidos.

Nas escolas que mantém em vários países europeus, Le Cordon Bleu aceita candidatos mais velhos, que se matriculam depois de passar muitos anos em outras profissões.

> É PRECISO TER CORAGEM E MENTE ABERTA PARA ENCARAR NOVAS OPORTUNIDADES.

"A maioria de nossos alunos mais velhos é apaixonada por comida e quer levar esse entusiasmo a uma nova carreira no setor", diz Sandra Messier, gerente de marketing e comunicação. "Sua habilidade gerencial e organizacional é melhor que a dos alunos mais novos e, como nossos cursos tendem a ser curtos e precisos, eles conseguem passar muito depressa para a nova carreira."

Para alguns, o segredo da mudança não é uma nova habilidade, mas algo que sempre fizeram por prazer: transformar um passatempo em carreira. Durante trinta anos, Tallu Konttinen foi diretora de arte de uma agência de publicidade da Finlândia e criava logotipos, cartazes, folhetos, embalagens etc. Quando foi demitida em 2014, seu impulso foi procurar outro emprego no mesmo setor; mas aí ela percebeu que aquela podia ser a oportunidade de levar seu antigo amor por tecidos a outro nível. Anos antes, ela trabalhara numa fábrica editando estamparias. E sempre passara o tempo livre fazendo artesanato, principalmente com tecidos e aviamentos, combinando componentes novos e tradicionais.

Konttinen se matriculou na Escola de Artesanato, Artes e Ofícios de Ikaalinen e mergulhou fundo. Hoje, aos 57 anos, se ocupa com projetos de *design* como aluna em tempo integral e espera se formar este ano. "Aprendi que é preciso ter coragem e mente aberta na hora de encarar as novas oportunidades", diz ela. "Vá em frente; você pode ter surpresas maravilhosas."

Enquanto alguns, como Pep, mudam de carreira para satisfazer um desejo antigo, outros, embora contentes com a antiga carreira, se veem obrigados a reagir a uma mudança súbita que lhes dá um novo ponto de vista. Primo Sule mudou-se do Chile, onde nasceu, para o Reino Unido em 1974. Começou estudando para ser professor de educação física e depois passou para a Ciência da Computação, na Universidade de Birmingham. A era do computador estava na infância,

DICAS PARA MUDAR DE CARREIRA

DICAS DE CAROLYN:

- Prepare-se para mudar seu modo de pensar: você terá de reaprender a se vender
- Formule o plano A, o plano B e o plano de emergência
- Tome decisões com base no instinto e na lógica
- Aprenda a enfrentar desafios
- Aprecie a mudança

DICAS DO PRIMO

- Primeiro pense no que você realmente quer fazer
- Só comece quando estiver pronto. Explore antes de largar o antigo emprego, converse com pessoas no novo campo, aprenda o máximo possível
- Envolva os que estão em volta. A família e os amigos são boas tábuas de ressonância
- Acredite que você pode ser outra coisa. Não pense em si como o sujeito da informática que se transformou em empreendedor, mas como um empreendedor que trabalhava com informática

e, assim que se formou, Primo conseguiu trabalho. Ele viajou pela Europa e subiu na carreira até ser contratado, em 1998, pela empresa global de contabilidade PricewaterhouseCoopers (PwC), onde comandava 1.500 funcionários e era responsável por 25 países na Europa, no Oriente Médio e na África. "Fiquei muito contente, porque não havia dois dias iguais. Em 99% do tempo, eu estava viajando: Nova York, Hong Kong, o mundo inteiro."

Mas, em 2008, quando a condição mental do sogro idoso começou a se deteriorar, Primo viu como era difícil para a sogra encontrar auxílio para cozinhar, limpar e servir refeições. "Pessoas diferentes chegavam em horas diferentes a cada dia para ajudar, mas não havia continuidade no cuidado com ele", explica. "E eu não conseguia encontrar ninguém que recomendasse algo satisfatório."

Só em 2009, quando seu avô começou a precisar de cuidados e ele, relutante, se pôs a procurar casas de repouso, Primo teve a ideia. Ao visitar uma dessas casas, ele conversou mais de uma hora com uma senhora. Ela se sentiu melhor ao pensar que alguém se interessava por ela, o que fez com que ele também se sentisse melhor. Ele saiu de lá acreditando que algo tinha de ser feito para melhorar a qualidade do tratamento dos idosos.

No fim daquele ano, Primo tomou a decisão de sair da PwC para pesquisar o setor de cuidados a idosos e buscar uma solução para quem estivesse na mesma situação que ele. Foi tenso para toda a família. "Antes, eu só ficava em casa dois ou três dias por mês, e passei a ficar lá o tempo todo", diz ele. "Estava acostumado a viagens na classe executiva e hotéis cinco estrelas, nunca tendo de cozinhar nem lavar louça. Minha mulher Diana se preocupou com a segurança financeira que perderíamos, principalmente porque eu não tinha experiência no novo setor."

Mas Primo descobriu a Home Instead, fornecedor americano que dá ênfase a oferecer companhia, além de cuidados. A empresa trabalha com clientes – ou "amigos", como prefere dizer – em casa, oferecendo-lhes os cuidadores adequados. Primo abriu uma franquia da Home Instead em Nottingham, que já funciona há seis anos. "Os dois primeiros anos foram dificílimos, mas valeu a pena", afirma ele.

Em 2013, Primo fez a primeira de uma série de oficinas para familiares de pessoas com demência. Uma mulher foi lhe agradecer; como única cuidadora do pai, ela vinha tendo dificuldade para entender a doença e como cuidar melhor dele e de si mesma. "Embora minha vida anterior fosse fantástica", diz ele, "a satisfação que obtenho todo dia por influenciar diretamente a vida dos outros é muito mais compensadora."

Catálogo Seleções

Prezado leitor,

É com muito prazer que apresento o Catálogo Seleções: uma extraordinária seleção de 15 produtos sensacionais com preços imperdíveis especialmente para leitores como você – **são descontos de até 50%[1]**! Tenho certeza de que nele você encontrará algo para você ou para presentear seus familiares e amigos.

Ligue hoje mesmo para
4004-2124 [2]

Preencha e nos envie o cupom
que se encontra dentro da sua revista

Faça já o seu pedido e concorra a um prêmio incrível no valor de R$ 80.000,00[3]!

Nicole de Souza
Gerente de Marketing

P.S.: Lembre-se: os estoques são limitados... aja rápido!

Descontos imperdíveis e produtos sensacionais!

Catálogo Seleções

Prezado leitor,

É com muito prazer que apresento o Catálogo Seleções: uma extraordinária seleção de 15 produtos sensacionais com preços imperdíveis especialmente para leitores como você – **são descontos de até 50%[1]**! Tenho certeza de que nele você encontrará algo para você ou para presentear seus familiares e amigos.

Ligue hoje mesmo para	Preencha e nos envie o cupom
4004-2124 [2]	que se encontra dentro da sua revista

Faça já o seu pedido e concorra a um prêmio incrível no valor de R$ 80.000,00[3]!

Nicole de Souza
Gerente de Marketing

P.S.: Lembre-se: os estoques são limitados... aja rápido!

Descontos imperdíveis e produtos sensacionais!

Descontos já inclusos nos preços. [1] Atendimento de 2ª a 6ª, das 8h às 20h, exceto feriados. Custo de ligação local + impostos. [2] Valor bruto de IR (25%), relativo ao Prêmio Extra, conforme legislação vigente. Sulacap, CNPJ nº 03.558.096/0001-04 e processo SUSEP nº 15414.901389/2013-47. Regulamento completo no site www.selecoes.com.br

Para a família inteira

Uma aventura a cada rodada

Com **Pirate Adventure**, as crianças vão trabalhar a concentração, a motricidade e a percepção enquanto se divertem a valer. Um desafio que exige habilidade e rapidez para vencer obstáculos traiçoeiros. Difícil vai ser fazer a turminha parar de jogar!

• Dimensões: 43 cm x 29 cm x 7,5 cm • 1 Plataforma de obstáculos • 5 acessórios • 2 bolas de metal • 1 cartela de adesivos • Faixa etária: a partir de 4 anos

23% de desconto!*

Ref.: 0619195
Pirate Adventure
Em até 7 x R$ 14,26

10% de desconto!*

Declare seu amor

Você vai brilhar com o lindo **Colar Love**, uma joia moderna e atual com um cristal pendente, perfeita para usar no dia a dia. Uma bela declaração de amor que irá realçar o seu visual com um toque de charme e personalidade.

Ref.: 0619417
Colar Love
Em até 7 x R$ 12,83

• Colar com corrente diamantada: 42 cm
• Pingente Love com cristal
• Folheado a ouro
• Design: Bella Joias

Um presente inesquecível

Guarde suas joias e acessórios com mais graça e decore seu quarto com estilo com essa linda **Caixa de Joias Musical Coração**. Encante-se com a bailarina que dança ao som de uma música delicada e relaxante. Um presente gracioso que será lembrado por muitos anos.

• Caixa de joias musical com bailarina • Funciona a corda • Dimensões (LxAxP): 16,5 x 7,0 x 10,5 cm • Bailarina que rodopia enquanto a música toca • Produto importado

10% de desconto!*

Ref.: 0619425
Caixa de Joias Musical Coração
Em até 7 x 12,83

Aproveite esta oferta!

mais R$ 40,00 de desconto!*

Ref.: 0619986
Em até 7 x R$ 19,94

Saúde em dia e alimentação saudável!

Mais saúde para você

Essa nutritiva raiz originária das Cordilheiras dos Andes vai mudar a sua vida! Com 537% mais proteína que a batata e 116% mais que a cenoura, a **Maca Peruana** é um alimento com forte presença de nutrientes importantes para a sua vida. Praticando atividades físicas, mantendo uma alimentação saudável e ingerindo **Maca Peruana**, logo você vai perceber as diferenças. Um novo alimento que não pode faltar no seu dia.

• 2 frascos: 120 cápsulas • Marca: Fitoway

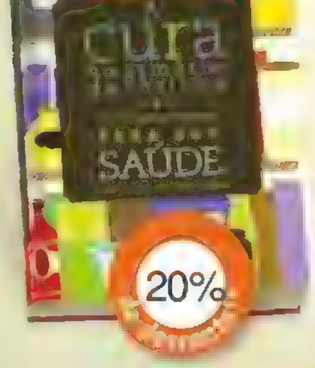
Ref.: 1610082
Maca Peruana
Em até 7 x R$ 14,26

Suplemento alimentar direto da fruta

A **Lichia** é uma fruta muito saborosa que possui nutrientes e antioxidantes em sua composição natural. De origem chinesa, essa frutinha vem fazendo sucesso no Brasil, onde é consumida em determinadas épocas do ano pelo seu sabor doce peculiar e seu valor nutricional. Agora você pode levar para casa estes frascos de **Lichia em Cápsulas**, um suplemento alimentar direto da fruta para o seu dia a dia!

• 2 frascos: 120 cápsulas • Marca: Fitoway

Ref.: 1610071
Lichia em Cápsulas
Em até 7 x R$ 14,26

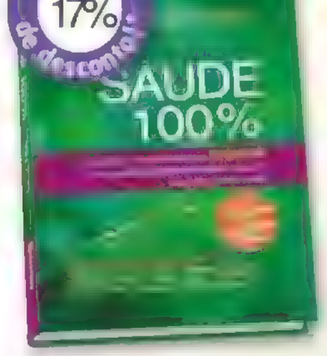


A cura bem perto de você

Com **A Cura no Armário da Cozinha** você vai encontrar uma compilação de dicas e soluções que vão ajudá-lo a tratar problemas de saúde com itens que você já tem em casa. Cuide da saúde de toda a sua família usando métodos naturais disponíveis na sua despensa!

Ref.: 0414207
A Cura no Armário da Cozinha
Em até 7 x R$ 14,26

• 384 páginas • Dimensões: 18 x 26 cm
• Mais de 100 fotos e ilustrações coloridas
• Dicas de saúde e de como preparar seus próprios remédios caseiros • Exclusivo de Seleções



Descubra os segredos para uma vida mais saudável!

Assuma o controle da sua saúde e fique longe dos hospitais e dos remédios com **Saúde 100%**, um guia que mostra como é simples aplicar as descobertas da ciência ao seu dia a dia para se tornar mais resistente a vários males e doenças. Proteja-se mesmo antes dos primeiros sintomas!

• Capa dura • 416 páginas • Dimensões: 17,2 cm x 25 cm • Mais de 100 fotos • Exclusivo de Seleções

Ref.: 0414171
Saúde 100%
Em até 7 x R$ 14,26

Dê um jeito no que parece não ter conserto!

Em **Soluções Fáceis para Problemas do Dia a Dia**, você encontrará mais de 1.000 instruções de consertos garantidos para tudo, economizando seu tempo e dinheiro. Aprenda a se livrar dos aborrecimentos domésticos e dê adeus ao estresse!

• Capa dura • Dimensões: 25,4 x 19,7 cm
• 320 páginas • Mais de 300 fotografias coloridas e ilustrações passo a passo
• Exclusivo de Seleções

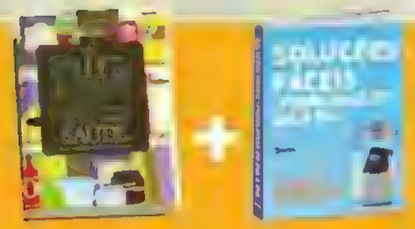
Ref.: 0414264
Soluções Fáceis para Problemas do Dia a Dia
Em até 7 x R$ 11,40

Menos calorias com muito mais sabor!

Comida com poucas calorias não tem sabor, certo? Errado! Em **Comida Rápida e Saudável**, você encontrará receitas deliciosas e fáceis de preparar que vão surpreender – com no máximo 400 calorias. Surpreenda a todos com receitas saudáveis e com muito sabor!

• Capa dura • 320 páginas coloridas
• Mais de 140 receitas maravilhosas • Mais de 150 fotos coloridas • Dimensões: 22,5 x 26,2 cm
• Exclusivo de Seleções

Ref.:0414112
Comida Rápida e Saudável
Em até 7 x R$ 11,40



Aproveite esta oferta!

Ao comprar **A Cura no Armário da Cozinha** + **Soluções Fáceis para Problemas do Dia a Dia**, você ganha mais R$ 40,00 de desconto!*

Aproveite esta oferta!

Ao pedir **Saúde 100%** + **Comida Rápida e Saudável** você ganha **mais R$ 40,00 de desconto!***

Ref.: 041437[illegible]
Em até 7 x R$ 19,94

*Desconto já incluso no preço.

*Desconto já incluso no preço.

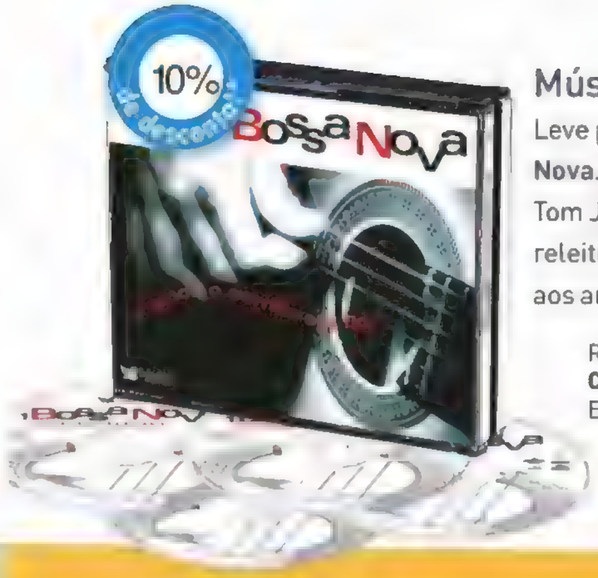
Produtos especialmente selecionados

Celebre os grandes talentos da nossa música!

Mergulhe no universo de criatividade e talento de Zé Ramalho, Paulinho da Viola, Caetano Veloso e muitos outros nomes da música com **Grandes Compositores, Eternas Canções do Brasil**. Perfeita para ouvir ao lado de quem você ama, cantar com os amigos e celebrar bons momentos, essa coleção de inesquecíveis sucessos irá fazer parte da trilha sonora da sua vida!

- 5 CDs
- 70 sucessos inesquecíveis
- Livreto com as letras de todas as músicas
- Exclusivo de Seleções

Ref.: 0350187
Grandes Compositores, Eternas Canções do Brasil
Em até 7 x R$ 12,83



Música, poesia e encanto!

Leve para casa as mais belas canções com a **Coleção Bossa Nova**. Você vai se emocionar com a poesia e a música de Tom Jobim e Vinicius de Moraes, relembrar clássicos em releituras com Frejat e MPB-4 e dar um ar de sofisticação aos ambientes com belíssimas versões instrumentais.

Ref.: 0350014
Coleção Bossa Nova
Em até 7 x R$ 12,83

- 4 CDs • 56 músicas
- Livreto com depoimentos de Roberto Menescal e a história da Bossa Nova
- Exclusivo de Seleções

Inspire-se com histórias da Bíblia recontadas de uma forma surpreendente!

Tenha em sua casa as **Grandes Histórias da Bíblia** e entretenha a todos contando as mais incríveis histórias que o homem já conheceu. São 25 narrativas emocionantes, recontadas em uma linguagem contemporânea por grandes autores, como Ignácio de Loyola Brandão, vão encantar e cativar você.

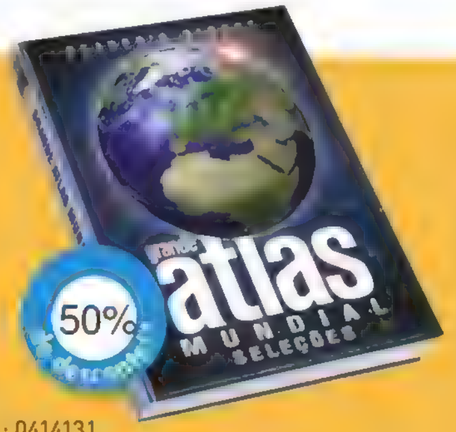
- 288 páginas • Capa dura • 25 histórias
- 15 autores renomados • 75 belíssimas ilustrações • Dimensões: 25,4 cm x 17,5 cm
- Exclusivo de Seleções

Ref.: 0414274
Grandes Histórias da Bíblia
Em até 7 x R$ 12,83

O planeta em suas mãos!

Prepare-se para embarcar em uma incrível viagem ao redor do mundo com o **Grande Atlas Mundial Seleções**. Você irá se surpreender com a riqueza natural e cultural dos mais diferentes países, continentes e regiões com centenas de mapas e fotografias.

- 400 páginas • Dimensoes: 35,8 x 27,2 cm
- Capa dura • 450 fotografias, gráficos e diagramas incríveis
- Índice com mais de 90.000 nomes de lugares
- 6 encartes informativos • 230 mapas claros, novos e atualizados • Exclusivo de Seleções

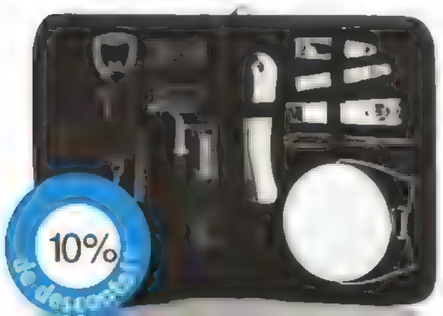


Ref.: 0414131
Grande Atlas Mundial Seleções
Em até 7 x R$ 10,69

*Desconto já incluso no preço.

Para homens que prezam por uma boa aparência

Para aqueles homens que não dispensam o cuidado com o visual, o **Estojo de Higiene George** é o presente ideal. Com 12 itens em um estojo com acabamento em couro ecológico, ele traz tudo de que você precisa para cuidar da aparência, mantendo sempre um aspecto de higiene e bons cuidados.



- 1 Espelho dupla face (um lado com aumento) • 1 Pente • 1 Escova para retirar pó • 1 Escova de dentes • 1 Abridor de garrafa • 1 Pinça • 2 Cortadores de unha • 1 Tesourinha • 1 Barbeador • 1 Conjunto de lâminas (3 unidades) • 1 Acessório multifuncional com espátula, lixa e empurrador de cutícula • Dimensões: 14 x 18 cm • Estojo de couro ecológico com ziper • Produto importado

Ref.: 0619781
Estojo de Higiene George
Em até 7 x R$ 12,83

Espaçosa e discreta, a mochila perfeita!

Leve e compacta, a moderna **Mochila Fit** oferece várias divisões e bastante espaço para você carregar tudo o que quiser. Para o trabalho, para a faculdade ou mesmo para usar no dia a dia, ela é resistente e muito funcional, com tudo de que você precisa!

Ref.: 0619147
Mochila Fit
Em até 7 x R$ 12,83

- Bolso interno • Bolso externo acolchoado para notebook • Alças acolchoadas • Cor preta
- Dimensões: 43 x 31,5 x 11,5cm • Marca: Saks

Ligue hoje mesmo para
4004-2124 [2]

Preencha e nos envie o cupom que se encontra dentro da sua revista

Faça já seu pedido e concorra a um prêmio de R$ 80.000,00*!

...ura a família inteira

Uma aventura a cada rodada

Com **Pirate Adventure**, as crianças vão trabalhar a concentração, a motricidade e a percepção enquanto se divertem a valer. Um desafio que exige habilidade e rapidez para vencer obstáculos traiçoeiros. Difícil vai ser fazer a turminha parar de jogar!

Dimensões: 43 cm x 29 cm x 7,5 cm • 1 Plataforma de obstáculos • 5 acessórios • 2 bolas de metal • 1 cartela de adesivos • Faixa etária: a partir de 4 anos

Ref.: 061
Pirate Adven
Em até 7 x R$ 1

Mais saúde para você

Essa nutritiva raiz originária das Cordilheiras dos Andes vai mudar a sua vida! Com 537% mais proteína que a batata e 116% mais que a cenoura, a **Maca Peruana** é um alimento com forte presença de nutrientes importantes para a sua vida. Praticando atividades físicas, mantendo uma alimentação saudável e ingerindo **Maca Peruana**, logo você vai perceber as diferenças. Um novo alimento que não pode faltar no seu dia.

• 2 frascos: 120 cápsulas • Marca: Fitoway

Ref.: 1610082
Maca Peruana
Em até 7 x R$ 14,26

Ref.: 0619417
Colar Love
Em até 7 x R$ 12,83

Declare seu amor

Você vai brilhar com o lindo **Colar Love**, uma joia moderna e atual com um cristal pendente, perfeita para usar no dia a dia. Uma bela declaração de amor que irá realçar o seu visual com um toque de charme e personalidade.

• Colar com corrente diamantada: 42 cm
• Pingente Love com cristal
• Folheado a ouro
• Design: Bella Joias

A cura bem perto de você

Com **A Cura no Armário da Cozinha** você vai encontrar uma compilação de dicas e soluções que vão ajudá-lo a tratar problemas de saúde com itens que você já tem em casa. Cuide da saúde de toda a sua família usando métodos naturais disponíveis na sua despensa!

Ref.: 0414207
A Cura no Armário da Cozinha
Em até 7 x R$ 14,26

• 384 páginas • Dimensões: 18 x 26 cm
• Mais de 100 fotos e ilustrações coloridas
• Dicas de saúde e de como preparar seus próprios remédios caseiros • Exclusivo de Seleções

Um presente inesquecível

Guarde suas joias e acessórios com mais graça e decore seu quarto com estilo com essa linda **Caixa de Joias Musical Coração**. Encante-se com a bailarina que dança ao som de uma música delicada e relaxante. Um presente gracioso que será lembrado por muitos anos.

Caixa de joias musical com bailarina • Funciona a corda • Dimensões (LxAxP): 16,5 x 7,0 x 10,5 cm • Bailarina que rodopia enquanto a música toca • Produto importado

Ref.: 061
Caixa de J
Musical Cor
Em até 7 x 1

Dê um jeito no que parece não ter conserto!

Em **Soluções Fáceis para Problemas do Dia a Dia**, você encontrará mais de 1.000 instruções de consertos garantidos para tudo, economizando seu tempo e dinheiro. Aprenda a se livrar dos aborrecimentos domésticos e dê adeus ao estresse!

• Capa dura • Dimensões: 25,4 x 19,7 cm
• 320 páginas • Mais de 300 fotografias coloridas e ilustrações passo a passo
• Exclusivo de Seleções

Ref.: 0414264
Soluções Fáceis para Problemas do Dia a Dia
Em até 7 x R$ 11,40

Aproveite esta oferta!

Aproveite esta oferta!

Suplemento alimentar direto da fruta

A **Lichia** é uma fruta muito saborosa que possui nutrientes e antioxidantes em sua composição natural. De origem chinesa, essa frutinha vem fazendo sucesso no Brasil, onde é consumida em determinadas épocas do ano pelo seu sabor doce peculiar e seu valor nutricional. Agora você pode levar para casa estes frascos de **Lichia em Cápsulas**, um suplemento alimentar direto da fruta para o seu dia a dia!

• 2 frascos: 120 cápsulas • Marca: Fitoway

Ref.: 1610071
Lichia em Cápsulas
Em até 7 x R$ 14,26

Descubra os segredos para uma vida mais saudá

Assuma o controle da sua saúde e fique longe dos hospitais e dos remédios com **Saúde 100%**, um guia que mostra como é simples aplicar as descobertas da ciência ao seu dia a dia para se tornar mais resistente a vários males e doenças. Proteja-se mesmo antes dos primeiros sintomas!

• Capa dura • 416 páginas • Dimensões: 17,2 cm x 25 cm • Mais de 100 fotos • Exclusivo de Seleções

Ref.: 0414171
Saúde 100%
Em até 7 x R$ 14,26

Menos calorias com muito mais sabor!

Comida com poucas calorias não tem sabor, certo? Errado! Em **Comida Rápida e Saudável**, você encontrará receitas deliciosas e fáceis de preparar que vão surpreender – com no máximo 400 calorias. Surpreenda a todos com receitas saudáveis e com muito sabor!

• Capa dura • 320 páginas coloridas • Mais de 140 receitas maravilhosas • Mais de 150 fotos coloridas • Dimensões: 22,5 x 26,2 cm • Exclusivo de Seleções

Ref.:0414112
Comida Rápida e Saudável
Em até 7 x R$ 11,40

Aproveite esta oferta!

Celebre os grandes talentos da nossa música

Mergulhe no universo de criatividade e talento de Zé Ramalho, Paulinho da Viola, Caetano Veloso e muitos outros nomes da música com **Grandes Compositores, Eternas Canções do Bras** Perfeita para ouvir ao lado de quem você ama, cantar com os amigos e celebrar bons momentos, essa coleção de inesquecív sucessos irá fazer parte da trilha sonora da sua vida!

• 5 CDs
• 70 sucessos inesquecíveis
• Livreto com as letras de todas as músicas
• Exclusivo de Seleções

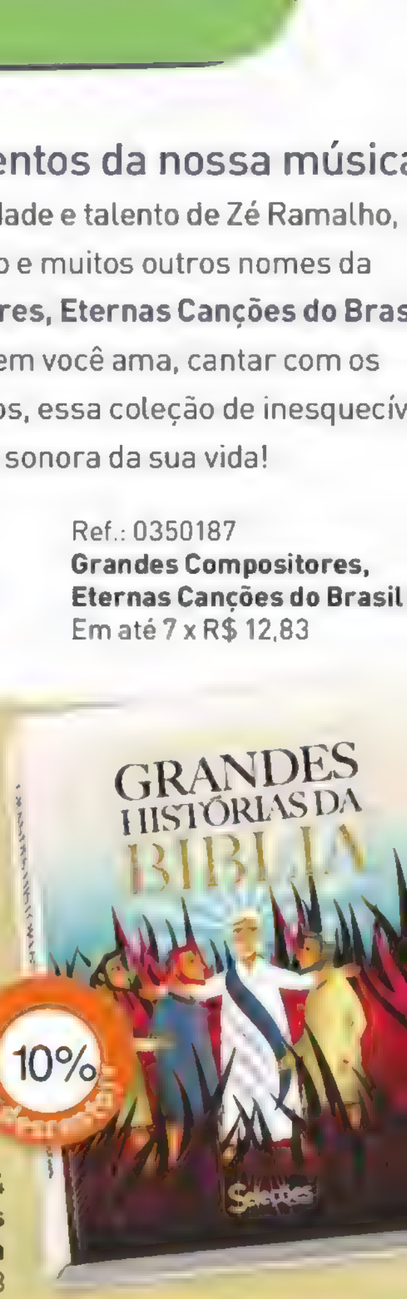
Ref.: 0350187
Grandes Compositores, Eternas Canções do Brasil
Em até 7 x R$ 12,83

nspire-se com histórias da Bíblia econtadas de uma forma surpreendente!

nha em sua casa as **Grandes Histórias da Bíblia** e tretenha a todos contando as mais incríveis histórias que homem já conheceu. São 25 narrativas emocionantes, contadas em uma linguagem contemporânea por grandes itores, como Ignácio de Loyola Brandão, vão encantar e tivar você.

88 páginas • Capa dura • 25 histórias
5 autores renomados • 75 belíssimas strações • Dimensões: 25,4 cm x 17,5 cm Exclusivo de Seleções

Ref.: 0414274
Grandes Histórias da Bíblia
Em até 7 x R$ 12,83



ara homens que prezam por uma boa aparência

ra aqueles homens que não dispensam o cuidado com o visual, o **Estojo de Higiene George** presente ideal. Com 12 itens em um estojo com acabamento em couro ecológico, ele traz do de que você precisa para cuidar da aparência, mantendo sempre um aspecto de higiene ons cuidados.

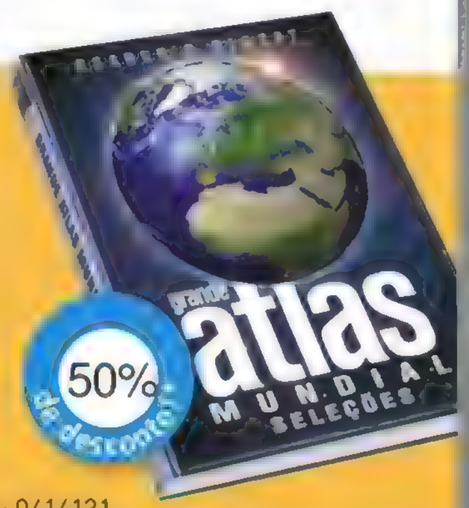
• 1 Espelho dupla face (um lado com aumento) • 1 Pente • 1 Escova para retirar pó • 1 Escova de dentes • 1 Abridor de garrafa • 1 Pinç • 2 Cortadores de unha • 1 Tesourinha • 1 Barbeador • 1 Conjunto d lâminas (3 unidades) • 1 Acessório multifuncional com espátula, lix

Música, poesia e encanto!

Leve para casa as mais belas canções com a **Coleção Bos Nova**. Você vai se emocionar com a poesia e a música de Tom Jobim e Vinicius de Moraes, relembrar clássicos em releituras com Frejat e MPB-4 e dar um ar de sofisticaçã aos ambientes com belíssimas versões instrumentais.

Ref.: 0350014
Coleção Bossa Nova
Em até 7 x R$ 12,83

- 4 CDs • 56 músicas
- Livreto com depoimentos de Robe Menescal e a história da Bossa Nov
- Exclusivo de Seleções



O planeta em suas mãos!

Prepare-se para embarcar em uma incrível viagem ao redor do mundo com o **Grande Atlas Mundial Seleções**. Você irá se surpreender com a riqueza natural e cultural dos mais diferentes países, continentes e regiões com centenas de mapas e fotografias.

- 400 páginas • Dimensões: 35,8 x 27,2 cm
- Capa dura • 450 fotografias, gráficos e diagramas incríveis
- Índice com mais de 90.000 nomes de lugares
- 6 encartes informativos • 230 mapas claros, novos e tualizados • Exclusivo de Seleções

Ref.: 0414131
Grande Atlas Mundial Seleções
Em até 7 x R$ 10,69

Espaçosa e discreta, a mochila perfeita!

Leve e compacta, a moderna **Mochila Fit** oferece várias divis e bastante espaço para você carregar tudo o que quiser. Para trabalho, para a faculdade ou mesmo para usar no dia a dia, é resistente e muito funcional, com tudo de que você precisa!

Ref.: 0619147
Mochila Fit
Em até 7 x R$ 12,83

- Bolso interno • Bolso externo acolchoado para notebook • Alças acolchoadas • Cor pre
- Dimensões: 43 x 31,5 x 11,5cm • Marca: Sa

Instantâneos de animais do mundo inteiro

"O que é que eu estava pensando?"

FOTO DAS DUAS PÁGINAS ANTERIORES: ©BRIGITTA MOSER
PÁGINA AO LADO: ©ANUP DEODHAR (NO ALTO), ©ARTYOM KRIVOSHEEV (EMBAIXO)
NESTA PÁGINA: ©ANGELA BOHLKE. TODAS AS IMAGENS: BARCROFT

É SÓ ROCK AND ROLL. Lagarto *Sitana ponticeriana*. Estado de Maharashtra, na Índia.

UM DIA DURO para esta raposa. Parque Nacional de Yellowstone, Wyoming, EUA.

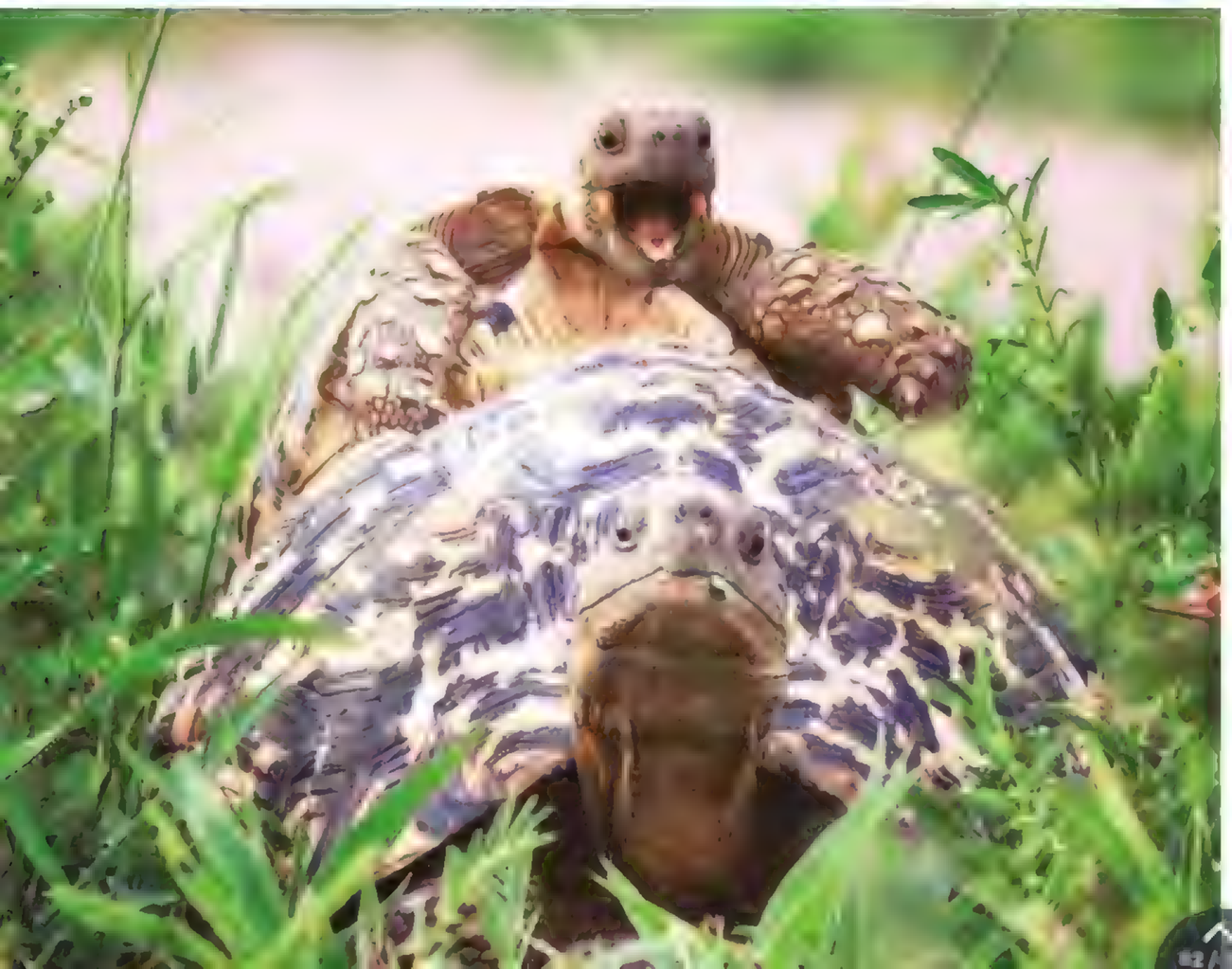
ORGULHO DE SER VERDE. Uma rã sorri para a câmera num lago da Rússia.

ELES NÃO PODEM ME MULTAR! Um guepardo observa a placa de velocidade e se senta como se pensasse no que fazer. Hoedspruit, África do Sul.

QUERO BRINCAR. A mãe cansada tira um cochilo enquanto o filhote de urso-polar está bem acordado e cheio de energia. Manitoba, Canadá.

ADORO UMA CARONA. Uma jovem tartaruga-leopardo pula nas costas de outra. Parque Nacional de Tarangire, Tanzânia.

FOTO DESTA PÁGINA: ©VAUGHAN JESSNITZ
FOTOS DA PÁGINA AO LADO: ©PHILIP MARAZZI (NO ALTO); ©BRENDEN SIMONSON (EMBAIXO). TODAS AS IMAGENS: BARCROFT



ESPECIAL HUMOR

O crime nunca compensa – principalmente quando mal planejado

OS CRIMINOSOS MAIS **IDIOTAS** DO MUNDO

POR BRUCE GRIERSON

CUECA ILEGAL

De manhã cedinho, uma mulher de Bridgend, no País de Gales, descobriu um ladrão vasculhando os armários no andar de baixo da casa. Espantado, o ladrão fugiu – mas não antes que a dona da casa avistasse sua estranha cueca, quando ele se curvou. A esquisitice da roupa seria a ruína do ladrão.

Darren Machon, 39 anos, já era procurado pela polícia e foi preso depois de uma perseguição de carro no centro da cidade, ainda no mesmo dia. O suspeito trocava de roupa na carceragem quando um dos policiais notou a cueca, estampada com desenhos cômicos de hambúrgueres, rosquinhas e batatas fritas – a mesma mistura de *fast-food* que a vítima do intruso descrevera.

A "cueca moderna" de Machon foi mostrada como prova contra ele no

ILUSTRAÇÕES DE SERGE BLOCH

Real Tribunal de Cardiff, em agosto passado. Ele foi condenado a dois anos e dez meses de prisão por tentativa de roubo e direção perigosa.

MUITO RISCO, POUCO PETISCO

Num posto de gasolina de beira de estrada em Stockport, na Inglaterra, dois homens tiraram dinheiro de um caixa automático do jeito mais difícil. Eles bombearam gás explosivo na máquina e a explodiram. O par de ladrões conseguiu amealhar cerca de 25 mil libras esterlinas e fugiu.

Quando chegou ao local, a polícia encontrou o caixa automático parcialmente destruído. Mas, como se deixassem uma gorjeta, os ladrões largaram pelo caminho parte do que roubaram. O rastro de notas levou a polícia diretamente a seu esconderijo debaixo de uma ponte de sinalização da estrada. Pendurados acima da via, os ladrões assustados quase agradeceram ao serem presos antes de cair no meio do tráfego. Eles se declararam culpados de roubo e de "provocar uma explosão que pôs vidas em risco" e foram condenados a um total de 15 anos e meio de prisão.

SEM PERNA PARA SE APOIAR

Ninguém descreveria o ladrão contumaz Paul Bartlett como alguém atento aos detalhes. O bandido de 47 anos, com uma balaclava feita em casa, roubou em três dias três lojas na área de Birmingham, na Inglaterra, saindo com bebidas, cigarros e dinheiro. Num dos ataques ele perdeu tempo tirando os trocados da gaveta do caixa (brincando que estava falido). Em outro lugar, chamou sem querer o cúmplice Adam Breen pelo nome verdadeiro, o que ajudou a polícia a encontrar os dois.

Quando revistaram a casa de Bartlett, os policiais acharam, entre outros itens incriminadores, uma calça com uma perna só. A outra perna Bartlett usou para fazer a balaclava grosseira que usava nos golpes.

Bartlett, que tinha 27 condenações anteriores por 78 crimes, foi condenado a 13 anos de prisão. Breen recebeu cinco anos e dois meses.

NADA ESPERTO

A advogada Charlotte Johnson defendia o britânico Bobby Heath, de 26 anos, da cidade de Strood, em Kent, na Inglaterra, acusado de crimes com drogas e infrações ao volante, quando percebeu que seu celular tinha desaparecido. As imagens do sistema de circuito fechado de TV do tribunal mostrou Heath enfiando-o no bolso.

Ele foi julgado, condenado por roubo e passou duas semanas preso. "Esse crime mostra que ele não se importa com quem seja a vítima nem com o sofrimento causado", disse o policial David Paine.

As câmeras de segurança da agência dos correios mostraram Daniel Allen Thomas, 29 anos, saindo do local com dinheiro e cigarros. Pouco depois ele ofereceu mil libras em moedinhas que pesavam 9,5 kg a um homem que vendia um Renault Clio. Desconfiado, o vendedor recusou, e assim Thomas voltou com notas.

A polícia o pegou depois de um apelo pelas mídias sociais. A princípio, Thomas negou que fosse ele, mas, diante do vídeo das câmeras de segurança e da história da venda do carro, admitiu a culpa. Foi condenado a dois anos de prisão.

PRESO ENTRE AS GRADES

Em julho passado, a polícia e os bombeiros de Madri tiveram de resgatar um ladrão na entrada da lavanderia que ele tentava assaltar. O homem quebrou o vidro da porta com uma pedra e depois tentou forçar a grade para se enfiar no estabelecimento. Não conseguiu e acabou com a cabeça presa entre duas barras da grade.

TROCO MIÚDO E MORAL MIUDINHA

Um homem arrombou uma agência galesa dos correios e foi preso quando tentou comprar um carro usado com uma enorme pilha de moedas.

BLEFE DA JUSTIÇA

Um homem que fugia a pé da polícia depois de uma perseguição em alta velocidade achou que tinha se safado. Parecia estar deixando para trás o policial que o perseguia – o guarda de trânsito Steve Hutton, 44 anos, de Wiltshire, na Inglaterra. Nisso o jovem ladrão ouviu: "Policial com cão, fique parado!", seguido por latidos selvagens. O som deteve o jovem apavorado.

O policial, sem fôlego, logo algemou o rapaz antes que a verdade se revelasse: não havia cachorro, foi o próprio policial Hutton que imitou latidos.

O rapaz foi interrogado e depois liberado.

MARUJOS BÊBADOS

Na cidade pesqueira de La Rochelle, no litoral atlântico da França, quatro rapazes de vinte e poucos anos avistaram um catamarã atracado no píer de um clube de vela e decidiram dar um passeio antes do amanhecer.

Eles soltaram o Hobie Cat, pularam dentro e, com muito brio, seguiram para alto-mar. Mas deixaram de notar algumas coisas: primeiro, o barco era pequeno, para no máximo duas pessoas. Depois, as tampas das válvulas de drenagem não estavam aparafusadas. Antes que os rapazes o levassem muito além das docas, o barco afundou.

O quarteto foi resgatado e jogado numa cela, literalmente, para secar. Eles acabaram pagando dois mil euros pela recuperação do barco.

OLHE POR ONDE ANDA!

Um ladrão alemão facilitou o trabalho da polícia. Depois de tirar a bolsa de uma mulher de 81 anos em plena luz do dia na cidade de Hildesheim, o ladrão pulou numa bicicleta e fugiu. Para garantir que ninguém o seguisse, fez uma curva rápida; não viu o poste e bateu de cara. Ele abandonou a bicicleta e fugiu a pé.

No entanto, o bandido deixou cair um item importante quando despencou na calçada: uma carta com seu endereço residencial.

A polícia chegou à casa do ladrão quase antes dele.

LEIA ANTES DE USAR

Em julho passado, pouco antes do jantar, um homem de 24 anos, com

um colega de 17, decidiu roubar uma farmácia na cidade de Perth, na Austrália. Eles tiveram a ideia de neutralizar o balconista com spray de pimenta. O ladrão agitou a lata e lançou um jato de gás ardente. Mas o bico estava virado para trás, e o ladrão atingiu o próprio rosto. Enquanto isso, o cúmplice, armado com uma faca, se cortou.

Os bandidos fugiram, mas foram encontrados pouco depois pela polícia. Mais tarde, eles tiveram de explicar seus contratempos ao juiz do tribunal distrital.

POR QUEM OS SINOS DOBRAM

Por volta das duas da madrugada, um ladrão invadiu uma igreja na cidade alemã de Mühlhausen. Em total escuridão, ele tateou atrás do interruptor. Achou uma caixa de passagem e experimentou vários botões. De repente, os sinos da igreja começaram a tocar. O homem, 32 anos, agarrou uma estatueta de madeira e fugiu... Mas foi preso pelo carro da polícia que fazia a ronda de rotina.

VOLTA IMEDIATA AO CRIME

Um alarme disparado de madrugada levou a polícia a um café na região de Flandres, na Bélgica, mas não antes que o ladrão fugisse com cerca de dois mil euros. As imagens capturadas pelas câmeras de segurança do Café De Gouden Vis (o Peixe Dourado) mostraram um ladrão com gesso na perna direita. Quando, desajeitado, ele fugiu de bicicleta, a polícia acompanhou seu avanço pelas câmeras de segurança da cidade até uma casa próxima.

Na semana anterior, o ladrão, que tinha roubado a bicicleta em Mechelen e fugido ao ser pego em flagrante, caíra de um telhado e quebrara o tornozelo.

Após detê-lo, a polícia o levou ao hospital, onde lhe puseram gesso. Ao ser posto sob custódia, ele roubou o café e foi preso de novo.

ME DEIXEM SAIR!

Em Barcelona, na Espanha, quando um motorista saiu do carro para pagar o estacionamento, um ladrão aproveitou a oportunidade e pulou dentro do veículo. Mas aí o motorista trancou a porta do Audi enquanto se afastava. O ladrão ficou preso lá dentro.

Após quase quatro horas no carro quente, coberto de suor, desidratado e um tanto zonzo pela falta de oxigênio, o homem foi finalmente resgatado pela polícia, depois que pedestres notaram as janelas estranhamente embaçadas.

"Sorte sua que o dia estava nublado", observou um policial depois de prender o ladrão. "Se estivesse sol, você teria morrido."

Fim de semana com o tio Gutta

POR BRIGID DUFFY

DE QUEST FOR KINDNESS

TENHO O HÁBITO de procurar a etimologia das palavras antes de começar a escrever, e, quando me dispus a fazer um relato sobre meu tio Gutta e gentileza, descobri que a palavra *kindness*, em inglês, vem de *kin* (família). Ser tratado *kindly*, com gentileza, é ser tratado como se fosse parente, parte da família. É ser bem recebido, ser aclamado. É estranho que a gentileza que reservamos aos membros da família costume ser do tipo mais difícil de transmitir.

Os telefonemas do tio Gutta nem sempre eram recebidos com entusiasmo, mas ele ligava com frequência, persistente em conquistar a afeição de minha família. Sempre que seu código de área aparecia no identificador de chamadas, minhas duas irmãs e eu ficávamos jogando o aparelho uma para a outra, como uma batata quente. "Atende você!", "Atendi na última vez!", "Agora é com você!"

Não é que não gostássemos do tio, mas ele não parava de falar. Era atender o telefone e os noventa minutos seguintes da vida se dissipavam como flocos de neve no rio. Num dia quente

ILUSTRADO POR JOHN HENDRIX

do fim de julho, tio Gutta ligou. Eu sabia que era uma época do ano arriscada de atender, porque inevitavelmente ele insistiria para que fizéssemos a longa viagem até sua casa na Pensilvânia para ir com ele à Feira Renascentista. Mas, depois de sete anos dizendo educadamente "Estou ocupada em todos esses 12 fins de semana", minhas desculpas estavam se acabando. Ainda assim, ao atender o telefone eu calculava uma estratégia de fuga.

– Alô, tio Gutta. Como vai?

– Sinto muito ter de lhes dizer... – começou ele. Havia um esforço incomum em seu jeito de falar, como se tivesse um nó na garganta. – Ballsey acabou de morrer inesperadamente.

– Oh, uau... Sinto muito.

Quem seria Ballsey?

– Ele era um gato que fazia jus ao nome: confiante, corajoso, temerário. Mas agora está num lugar de paz.

– É claro.

– E quando é que vocês vêm ao meu recanto? Vou lhe dizer, o Celtic Fling, o festival celta, é este sábado na Feira Renascentista. Que tal vocês virem para assistir?

– Parece ótimo – disse eu, a boca falando sem meu consentimento.

– É mesmo? Que maravilha! – respondeu ele. – Espero vocês no sábado, por volta das oito da manhã.

Ele desligou antes que eu pudesse mudar de ideia. Foi o telefonema mais curto da vida do tio Gutta.

Quando eu e minha irmã mais nova entramos no carro para ir à casa do tio no fim de semana, já fazia mais de 35ºC. O ar estava denso e meloso como uma melancia passando do ponto. Olhei minha irmã, que eu arrastara para essa visita, no banco do carona. O desprezo emanava de seu pequeno corpo.

Algumas horas depois, paramos na rua onde mora o tio Gutta, e ele nos esperava na varanda. O fuzileiro naval corpulento, com mais de 1,80 m de altura e nove dedos e meio usava um *kilt* escocês, uma camisa justa com a bandeira da Irlanda e uma espada de uns 75 centímetros. Eu não saberia dizer se ele ia de "pirata" ou de "sujeito renascentista"; a diferença era mínima. Depois que nos abraçamos, ele nos mostrou o quintal, metade jardim encantado, metade depósito de lixo.

– Este era o arranhador que Ballsey preferia. Mas ele também gostava daquele – disse, apontando algumas instalações ao ar livre. – E era aqui que ele costumava tirar muitos cochilos – continuou enquanto nos guiava até um ponto comum no chão. – Esta é uma pedra especial que dediquei a Ballsey. Ele também gostava muito dela. E é aqui que venho orar por nossa família... e por Ballsey – contou.

Ele parou, e notei que inclinara a cabeça para trás, como se esperasse que o olho reabsorvesse a lágrima que escorreu pelo rosto.

– Sabe, é muito bom que vocês tenham vindo aqui.

Foi a única frase que o ouvi dizer sem aquela voz de tio pateta. E naquele momento percebi: ali não estava apenas nosso tio, mas um sujeito simples que morava longe e sentia uma saudade danada de seu gato.

– Também estou contente por termos vindo, tio Gutta – disse eu.

No momento em que as palavras saíram de meus lábios, percebi que eram verdadeiras.

– Eu também – concordou minha irmã.

E, quando olhei, vi que ela também se amaciara.

Então o momento passou, e retornamos ao trabalho. Tio Gutta tinha mapeado nosso cronograma para a Feira: apresentação do grupo Tartan Terrors, lutas, dança irlandesa, os Atores Reais de Sua Majestade e, depois, Tartan Terrors de novo. Naquela tarde, rimos, lutamos, comemos coxas de peru e dançamos. Fazia muito tempo que eu não me sentia tão boba e tão livre.

Na viagem de volta, quando nossa quase insolação se transformou em exaustão, fiquei pensando: por que, de todas as vezes que tio Gutta nos implorou uma visita, dessa vez eu concordei? Talvez fazer parte de uma família seja perceber, mesmo que de maneira subliminar, quando um parente precisa de atenção. Controlamos com muito cuidado nossas ações com amigos, colegas de trabalho e desconhecidos. Mas os familiares só costumam receber o piloto automático. Em família, demonstrar gentileza não costuma ser um ato deliberado. Em geral, é um ato instintivo, o reconhecimento de que há uma necessidade dentro da família que fazemos o possível para suprir – mesmo que sob protesto.

> ***Fazer parte de uma família é perceber, mesmo que de maneira subliminar, quando um parente precisa de cuidados.***

Quando voltamos a ver tio Gutta na festa de Ação de Graças, ele deu de presente, a mim e à minha irmã, uma espada brilhante para cada uma. Minha mãe deu uma olhada nelas e murmurou: "O que é que vocês vão fazer com isso?"

Mas para o tio Gutta as espadas são um acessório fundamental para o Celtic Fling do ano que vem.

– Este ano vocês molharam os pezinhos; ano que vem, terão de ir com tudo.

Sorrimos, sabendo que era o jeito dele de dizer: "Obrigado por terem vindo."

QUEST FOR KINDNESS (21 DE ABRIL DE 2011). COPYRIGHT © 2011 DE BRIGID DUFFY. AL DIABESSETTE.COM

Ossos

DO OFÍCIO

"Se quiser se arriscar a uma pequena pena de prisão, posso lhe poupar muito dinheiro."

POR ALGUMA ESTRANHA razão, estes candidatos não conseguiram a vaga:

■ Perguntei ao candidato se ele se considerava uma pessoa pontual. Ele respondeu: "Bem, não fico policiando a gramática nem coisas assim."

■ Um sujeito chegou à entrevista bêbado e usando um smoking azul-noite. A entrevista não levou muito tempo, mas antes de terminar ele chorou porque o tio tinha morrido. Perguntamos há quanto tempo: seis anos.

■ Na PetSmart, uma das perguntas que fazemos a quem procura emprego é: "Se você pudesse escolher, que animal seria?" Ele disse que seria uma tartaruga, porque é sempre muito lento e nunca tem pressa.

Fonte: reddit.com

ILUSTRADO POR JOE DICHIARRO

MEU MARIDO saía da lanchonete na hora em que começou a chover. Ele esqueceu que não levara o guarda-chuva e estendeu a mão para o que estava mais perto antes de sair.

– Esse guarda-chuva é meu – ralhou uma mulher.

Sem graça, ele saiu correndo de volta ao trabalho. Lá, descobriu três guarda-chuvas que tinha esquecido no escritório nos últimos meses e decidiu levá-los para casa no fim do dia. Naquela tarde, ele reencontrou a mulher da lanchonete. Ela deu uma olhada nos guarda-chuvas e observou:

– Hoje foi um dia bem produtivo, não foi?

De gcfl.net

UMA NOVA PACIENTE me entregou o formulário de histórico médico. Em "traumas do passado" ela escreveu "Dois casamentos".

AMY WRIGHT BRILL

O PROBLEMA de ensinar o homem a pescar é que alguém sempre acabará pondo aquele peixe no micro-ondas do escritório. **@THECATWHISPERER**

EM FRENTE ao prédio em que trabalho tem um jardim no qual é comum vermos grandes ratos passando.

Um dia um colega perguntou o que os impedia de entrar no prédio.

– Deve ser o fato de eles não terem crachá – respondi.

TAISA SANTOS PRADO, *São Paulo (SP)*

METODOBURROLOGIA

Alguns cientistas confessaram seus métodos de pesquisa nem sempre rigorosos.

■ Incubamos isso pela duração do almoço.

@GRAHAMCASSEROLE (GRAHAM CASSEROLE)

■ As fatias ficaram mais de 48 horas no banho de formaldeído porque as coloquei lá na sexta-feira e não trabalho no fim de semana. **@AECHASE (ALEX CHASE)**

■ Esta tintura foi escolhida porque a garrafa estava mais perto.

@ATOMSELECTRONS (EMMA)

■ Testamos menos mariscos do que ostras porque alguém achou as amostras e comeu.

@BGRASSBLUECRAB (DR. AMY FREITAG)

■ Usei essa sequência específica de DNA biotinilado porque foi o que achei no congelador.

@POWERM1985 (MYLES POWER)

■ O experimento foi realizado das 9 às 17 horas porque o laboratório fica deserto e assustador depois do horário comercial.

@OVERLYHONESTLY

Sua história pode valer até R$ 400. Visite o site selecoes.com.br ou veja os detalhes na página 19.

Na internet, uma jornalista francesa se passou por uma jovem interessada no Estado Islâmico. Ela queria uma reportagem, mas conseguiu o maior susto de sua vida.

Flertando com um TERRORISTA

POR ANNA ERELLE*
DO LIVRO *IN THE SKIN OF A JIHADIST*

"SALAAM ALEIKUM, IRMÃ. Vejo que assistiu a meu vídeo. Viralizou, que loucura! Você é muçulmana?"

Eram dez horas da noite de uma sexta-feira de abril de 2014. Eu estava no sofá do apartamento parisiense de quarto e sala em que morava quando um terrorista da Síria entrou em contato comigo pelo Facebook. Na época eu estudava a presença de jihadistas europeus no Estado Islâmico, interessada em entender o que fazia alguém abandonar tudo e enfrentar a morte por essa causa.

Como muitos jornalistas, eu tinha uma conta fictícia no Facebook, criada para ficar sempre de olho nos acontecimentos atuais. A minha foto de perfil era a Princesa Jasmine, do desenho animado *Aladim*, da Disney. Dizia ser de Toulouse, cidade do sudoeste da França. Meu nome nessa conta era Mélodie, idade 20 anos.

*A autora usa um pseudônimo.

ILUSTRADO POR JAN FEINDT

Encontrei no YouTube muitos vídeos de propaganda cheios de imagens de tortura e corpos carbonizados ao sol. O riso juvenil que acompanhava essas cenas horríveis as deixava ainda mais insuportáveis.

Naquela noite de sexta-feira, achei o vídeo de um jihadista francês que parecia ter uns 35 anos. As imagens o mostravam conferindo alguns itens dentro de sua picape. O homem usava macacão militar, óculos estilo aviador e se intitulava Abu Bilel. Afirmava estar na Síria. A paisagem em torno dele, uma verdadeira terra de ninguém, não o desdizia. Na traseira do carro, o colete à prova de balas estava ao lado de uma metralhadora. Mais tarde eu descobriria que Abu Bilel passara os últimos 15 anos travando a *jihad* pelo mundo como confidente de Abu Bakr al-Baghdadi, o líder do Estado Islâmico.

Pouco depois de eu compartilhar esse vídeo, meu computador me avisou que havia três mensagens enviadas à caixa de entrada particular de "Mélodie", todas de Abu Bilel.

– Está pensando em vir para a Síria? – perguntava ele numa delas.

– *Aleikum salaam*. Nunca pensei que um jihadista falaria comigo – respondi. – Você não tem nada melhor a fazer? Hahaha.

Em minha mensagem, disse a ele que me convertera ao islamismo, mas não dei mais detalhes. Incluí de propósito alguns erros de ortografia e usei um vocabulário de adolescente. Esperei a resposta dele com um nó na boca do estômago: mal acreditava no que estava acontecendo.

– É claro que tenho muita coisa a fazer! Mas aqui já são onze da noite, e os combatentes já encerraram o dia. Devíamos conversar pelo Skype.

Nem pensar! Skype estava totalmente fora de cogitação. Sendo assim, ignorei a proposta e sugeri que conversássemos em outra hora. Abu Bilel compreendeu; ele estaria disponível para Mélodie no dia seguinte, na hora que ela quisesse.

– Agora que se converteu, precisa se preparar para sua hégira [migração], Mélodie. Tomarei conta de você.

Ele não sabia nada sobre Mélodie e já lhe pedia que fosse ao encontro dele no país mais sangrento do planeta.

NA PRÓXIMA VEZ que nos falamos, Bilel perguntou:

– Você tem namorado?

Falando como Mélodie, respondi que não. E completei:

– Fico sem graça de falar disso com um homem. É *haram* [proibido]. Minha mãe logo vai chegar do trabalho. Tenho de esconder meu Corão e me deitar.

– Logo você não terá de esconder mais nada, *Insha'Allah* [Se Deus quiser]! Quero ajudar você a ter a vida que a espera aqui. Antes de ir dormir, me responda uma coisa: posso ser seu namorado?

Saí do Facebook. Tínhamos trocado 120 mensagens no espaço de duas horas. Naquela segunda-feira, corri à revista para a qual trabalhava como freelancer. Meu editor concordou que era uma oportunidade inigualável, mas me lembrou dos perigos. Ele pediu cautela e me designou um fotógrafo, André. Eu concordaria com o pedido de Bilel de conversar pelo Skype, e André tiraria fotos.

Para me tornar Mélodie, eu precisava parecer dez anos mais nova e arranjar um véu. Outra editora me emprestou um hijabe (véu) e uma jelaba (túnica preta comprida). Fiquei contente de usá-los. A ideia de um terrorista conhecer meu rosto não era nada agradável, ainda mais porque a qualquer momento o homem em questão poderia voltar à França, sua terra natal.

André chegou lá em casa naquela noite por volta das seis horas. Tínhamos uma hora para nos prepararmos até que Bilel "retornasse do combate" e entrasse em contato. Enfiei a jelaba preta de Mélodie, que ia até o pé, por cima da calça *jeans* e do suéter. Tirei os anéis e escondi com corretivo a pequena tatuagem do pulso, supondo que Bilel não gostaria disso.

Estava na hora. Sentei-me de pernas cruzadas no sofá. André se posicionou num ponto cego atrás do sofá. O Estado Islâmico está cheio de *hackers* e especialistas em contraespionagem. Seria mais seguro Bilel não saber meu número de telefone, e Mélodie tinha outro. Eu também criei uma conta no Skype em nome dela.

O sinal do Skype soou como um sino de igreja. Fiz uma pausa para respirar e cliquei no botão, e lá estava ele. Os olhos de Bilel fumegaram enquanto observavam a jovem Mélodie, como se ele tentasse lançar um feitiço. Ele estava em seu carro. Parecia limpo e bem penteado depois de um dia na frente de batalha.

– *Salaam aleikum,* irmã – disse ele.

Sorri.

– Que maluquice, conversar com um *mujahid* da Síria. Parece que sua internet é melhor do que a francesa!

– A Síria é maravilhosa. Temos tudo aqui. *Masha'Allah* [Deus quis], você tem de acreditar em mim: é um paraíso! Muitas mulheres fantasiam sobre nós; somos guerreiros de Alá.

– Mas todos os dias morre muita gente nesse paraíso...

– É verdade, e todo dia luto para acabar com as mortes. Aqui, o inimigo é o demônio. Você não faz ideia. Diga, você usa seu hijabe todo dia?

André temia que, quanto mais tempo deixássemos Mélodie existir, mais perigo eu correria. Concorde!

Mélodie recitou o que eu já ouvira a respeito de mocinhas que tinham se convertido ao islamismo em segredo.

– Eu me visto normalmente de manhã e dou tchau para a minha mãe. Depois que saio, visto a jelaba e o véu.

– Estou orgulhoso. Sua alma é linda. E você também é bonita por fora.

Bilel deu uma olhada lasciva em Mélodie. De repente, grossas vozes masculinas quebraram o silêncio.

– Não diga nada! – ordenou Bilel. – Não quero que ninguém ouça nem veja você! Você é minha joia.

Escutei a conversa e distingui a voz de mais dois homens, que cumprimentaram Bilel em árabe e depois falaram francês. Riram muito, parabenizando-se por terem "acabado com eles".

O sangue seco que vi no concreto era a prova do ataque. A bandeira preta com insígnia branca do Estado Islâmico adejava ao longe. Os outros homens pareciam tratar Bilel com respeito. O modo de se dirigirem a ele com educação indicava que meu contato estava num posto acima do deles. Um minuto depois, despediu-se dos colegas combatentes e falou ao telefone.

– Ah, você ainda está aí! E igualmente bonita...

– Quem eram?

– Combatentes que vieram dar um alô. Mas você não vai se interessar por tudo isso. Fale mais de você. Quem a guiou para o caminho de Alá?

Gaguejei; não tivera tempo para inventar uma vida "real" para Mélodie.

– Um primo meu é muçulmano e fiquei fascinada pela paz interior que a religião lhe dava. Ele me guiou para o islamismo – respondi.

– Ele sabe que você quer vir para al-Sham?

Bilel supunha que tudo fora decidido e Mélodie logo chegaria à Síria.

– Não sei se quero ir...

– Escute, Mélodie. Você será bem-cuidada aqui. Será importante. E se

quiser se casar comigo, eu a tratarei como uma rainha.

Casar com ele?! Fechei o Skype como um tipo de reflexo de sobrevivência. Puxei o hijabe para o pescoço e me virei para André, que parecia tão estupefato quanto eu. Como responder à proposta de Bilel? André sugeriu que eu explicasse que, como não era casada, Mélodie não queria chegar à Síria sozinha. Isso se decidisse ir.

Bilel ligou de volta.

– Minha amiga Yasmine é muçulmana – disse eu, mudando de assunto. – Eu poderia convidá-la para ir comigo, mas ela só tem quinze anos.

– Aqui, as mulheres devem se casar aos catorze anos. Se Yasmine vier, eu lhe arranjo um bom homem.

Yasmine não existia, mas me perguntei quantas Yasmines reais não estariam sendo cativadas naquele momento por homens como Bilel.

– Bilel, tenho de desligar. Minha mãe já deve estar chegando.

– Estarei aqui amanhã depois do combate, como sempre, às sete. *Insha'Allah*... Boa noite, meu amor.

Meu amor?

Assim que Abu Bilel anunciou o plano de se casar com Mélodie, a lista de amigos virtuais dela aumentou. Mocinhas começaram a pedir conselhos a Mélodie sobre a rota mais segura para a Síria. Algumas perguntas eram técnicas e estranhas ao mesmo tempo: "Devo levar muitos absorventes íntimos ou dá para comprar lá?"Fiquei perplexa com as fixações mundanas dessas mocinhas que se inscreviam para enfrentar a morte. Como responder às suas perguntas?

Passei muito tempo no jogo de sedução com Bilel para conquistar sua confiança. Ninguém, nem mesmo André, compreendia o nível de esquizofrenia controlada exigido por esse exercício. Não importava o que dissesse, Bilel era apavorante.

– Ah, aí está você, minha esposa! – disse ele certa noite. – Boas notícias. Conversei com o cádi [juiz] de Raqqa [bastião do Estado Islâmico na Síria]. Ele mal pode esperar para nos casar.

Atordoada, não soube o que dizer.

– Como são os casamentos aí?

– Na verdade, já estamos casados.

– Como assim?

– Achei que já tinha conversado bastante com você sobre a ideia. Pedi você em casamento já faz algum tempo, e conversei sobre isso com o juiz, que preparou os documentos. Estamos oficialmente casados, minha esposa! *Masha'Allah*. Agora você é minha.

FAZIA QUASE um mês. André temia que, quanto mais tempo deixássemos Mélodie existir, mais perigo eu correria. Concordei com ele. Junto com meus editores, planejei o fim da investigação. Eu tinha dito a Bilel que Yasmine e eu o encontraríamos na Síria. Ele me instruiu a ir para Amsterdã e depois para Istambul. Quando eu chegasse lá, ele me daria novas instruções. "Você é minha joia, e Raqqa é seu palácio. Você será tratada como uma princesa", ele me assegurou.

Era verdade. Eu iria mesmo para Istambul, mas André, e não Yasmine, me acompanharia. O plano era simples: Bilel me dissera que uma velha chamada de Mãe nos encontraria lá. André, sem ser notado, registraria em filme a imagem de Mãe para a reportagem. Enquanto ela procurasse Yasmine e Mélodie, André e eu continuaríamos a viagem até Kilis, cidade próxima da fronteira síria. A Turquia a controlava, e seria mais segura do que outros locais.

A reportagem terminaria aí, com uma fotografia de Mélodie de costas olhando a fronteira síria. A jornalista pararia às portas do inferno, e Mélodie as cruzaria. Estaríamos acabando com aquilo. Ou ao menos eu pensava.

Alguns dias depois eu estava num minúsculo quarto de hotel em Amsterdã quando Bilel ligou pelo Skype.

– *Salaam aleikum*, querida; você está mesmo em Amsterdã? Mal posso acreditar que logo estará aqui!

Eu nunca o vira tão contente. Bilel estava sozinho num café com internet. Já saíra do "serviço".

– Como você pagou a passagem?

– Roubei o cartão da minha mãe.

– Você é tão forte, minha esposa! Se ainda tiver o cartão, pode comprar algo para mim.

O que dar a um homem que num momento fala sobre decapitar pessoas e no seguinte diz que me ama?

– O que você quer?

– Bem... um perfume! Adoro Égoïste, de Chanel, ou algo legal da Dior.

– Certo, querido. Mas, me diga, e depois que encontrarmos Mãe?

– Na verdade, não haverá ninguém lá para receber você.

– Mas o plano não era esse, Bilel – falei, minha voz cheia de ansiedade. – Você me disse que uma mulher nos receberia. Você me disse que estaríamos em segurança.

DO LIVRO *DANS LA PEAU D'UNE DJIHADISTE*, DE ANNA ERELLE. © 2015 EDITIONS ROBERT LAFFONT S.A., PARIS

– Escute bem. – Sua voz endureceu. – Você vai calar a boca um minuto e deixar que eu fale. Quando chegar ao aeroporto de Istambul, compre duas passagens de ida para Urfa.

Urfa? Urfa estava infiltrada pelo Estado Islâmico. Seria suicídio.

– Queria que cumprisse a promessa.

– Você não pode falar comigo assim! Sou eu quem dá as ordens por aqui, não você. De agora em diante, você vai calar a boca. Sabe quem sou? Comando cem soldados todo dia!

Quando a conversa terminou, arranquei o hijabe. Tudo estava desmoronando. Telefonei para a editora-chefe, que me deu ordem de encerrar a reportagem. Para reforçar, ela me lembrou que dois jornalistas franceses enviados para a região de Urfa tinham acabado de ser libertados depois de dez meses de cativeiro. Na manhã seguinte, voamos para casa.

Do aeroporto, Mélodie informou a Bilel que um homem "estranho" tinha interrogado as duas moças. Yasmine e Mélodie acharam que estavam sendo vigiadas e decidiram voltar para a França até que a situação melhorasse.

EM CASA, meus editores perceberam quantas informações eu tinha: Bilel revelara muitos detalhes sobre o Estado Islâmico. Comecei a escrever.

Uma semana depois, a revista publicou minha reportagem sob pseudônimo. Com medo de ser rastreada, mudei de apartamento e troquei de telefone duas vezes.

Parei de contar a quantidade de depoimentos que dei a vários departamentos da polícia quando cheguei a 254. Um juiz antiterrorista também quis me ouvir depois que minha identidade real começou a aparecer em alguns arquivos. De acordo com esses arquivos, Bilel tem três esposas, de 20, 28 e 39 anos, e estão todas com ele na Síria. É pai de pelo menos três meninos com menos de 13 anos, e os dois mais velhos já são soldados.

Nunca voltei a ter contato com Bilel. Mas recentemente um amigo jornalista me ligou para dizer que tinha sabido que havia uma *fatwa* contra mim.

Encontrei na internet um vídeo que me mostrava com o véu de Mélodie em meu sofá. Imagino que tenha sido feito por Bilel. Não há som, mas há desenhos de um diabo e legendas em francês e árabe. Só assisti ao vídeo uma vez, mas me lembro de cada palavra: "Meus irmãos do mundo inteiro, lanço uma *fatwa* contra essa pessoa impura que zombou do Todo-Poderoso. Se algum de vocês a vir em algum lugar do planeta, siga a lei islâmica e mate-a. Faça com que sofra uma morte demorada e dolorosa. Quem zomba do Islã paga com sangue. Ela é mais impura que uma cadela. Estuprem, apedrejem, deem cabo dessa mulher. *Insha'Allah*."

Acho que não assistirei de novo.

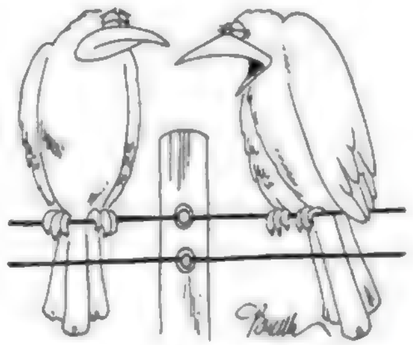
Vida digital

"Eu, de minha parte, sou a favor de uma sociedade completamente digital."

"Os aparelhos dele são móveis, mas ele, nem tanto."

NO SENTIDO HORÁRIO, A PARTIR DO ALTO: MARTY BUCELLA/CARTOONSTOCK X2; RUSSELL T. HARRIS/CARTOONSTOCK

"Não basta dar uma boa gorjeta? Ainda temos de curtir sua página no Facebook e segui-lo no Twitter?"



"Talvez das primeiras vezes, mas, acredite, perguntar 'você está seguindo meus tweets?' deixou de ser engraçado."

NO SENTIDO HORÁRIO, A PARTIR DO ALTO: CHRIS WILDT; LARRY LAMBERT/CARTOONSTOCK; MARTY BUCELLA/CARTOONSTOCK

Ainda me lembro do dia em que me apaixonei pela rainha do sabor tropical

Minha fruta inesquecível

POR ROGER WELTY

Publicado em maio de 2000

MEU RELÓGIO MARCAVA CINCO MINUTOS para o meio-dia. Peguei os cadernos e saí correndo da sala de aula, gritando aos meus alunos: "Terminem a leitura para a aula de amanhã!"

Desci em disparada a escada e cheguei ao portão da universidade. Como eu esperava, o bonde do meio-dia já dobrava a esquina. Quando diminuiu a marcha antes da parada, embarquei com um pulo. Meu destino ficava dali a dois pontos.

Avistei meu amigo Sompot Upa-in, professor da Universidade Silpakorn, fazendo sinais frenéticos para que eu saltasse do bonde. Levantei-me, cambaleei até os degraus na traseira do bonde e dei um salto de balé até o meio-fio.

"Tudo bem?", consegui perguntar enquanto ele me puxava, ajudando-me a levantar.

Então senti na rua um cheiro penetrante de decomposição vegetal e vi montes do que pareciam maçãs medievais amontoadas pelo meio-fio e diante das lojas. Algumas eram oblongas como bolas de futebol americano, outras redondas e do mesmo tamanho de bolas de futebol comum, mas todas tinham

grandes pontas, como blocos de ferro espinhentos para esmagar crânios protegidos por capacetes, nos combates entre cavaleiros da Idade Média.

Não liguei o cheiro ao aspecto. Bangcoc é cheia de odores, alguns agradáveis, outros definitivamente repelentes. Aquele era um desses cheiros acres, capazes de ressecar o nariz.

Sompot me ajudou a limpar os cadernos e salvou-me do perigo das reluzentes rodas de aço do bonde.

– Não vá morrer por enquanto – disse ele. – Uma experiência nova e maravilhosa o aguarda.

Eu ainda estava abalado.

– Entre ali – ordenou ele.

Ladeando a entrada do restaurante refrigerado para onde me arrastou, havia mais daquelas maças medievais, só que de um tom castanho-claro, misturado com verde, em vez da aparência de metal enferrujado.

– O que é isso? – perguntei.

– Depois, depois – disse Sompot. – Você vai ter um prazer imenso. Sente-se e peça uma bebida. Sugiro água, água pura e gelada.

Ele saiu e, pela janela do restaurante, eu o vi pegar e examinar um daqueles vegetais de aspecto pouco amistoso, virando-o com cuidado, como se o pesasse. O rapaz que o atendia enfiou no fruto uma faca afiada e cortou uma tira da casca espessa, expondo o interior amarelo-ouro da fruta. Meu amigo pagou e voltou para o restaurante. Entregou a fruta espinhenta a um garçom e sentou-se.

– Água, água pura – pediu.

– Você ainda não me contou o que é esse negócio espinhento. E o que houve com os esgotos daqui? Tudo tem um mau cheiro novo, diferente de ontem. – Teria o Rio Chao Phrava refluído pelos esgotos?

Sompot riu.

– São duriões. Acabaram de chegar das plantações.

– Duriões! – Eu já ouvira esse nome, pronunciado por um estrangeiro, que torcera o nariz ao dizer a palavra com asco.

Muitos que visitam a Tailândia já leram sobre o mau cheiro do durião e como a fruta pode ser perigosa se cair em seu para-brisa... ou em sua cabeça. Na Malásia, muitas vezes se estendem redes sob as árvores a fim de aparar as

frutas que caem, antes que derrubem algum pobre mortal.

Apesar da reputação de afrodisíaca, é considerada perigosa se acompanhada de bebida alcoólica.

Como disse um malaio: "Depois de comer muito durião, uma dose de bebida forte pode derrubar você na hora!" Portanto, é uma fruta que tem certa fama.

O dono do restaurante voltou com uma bandeja e dois pratos. Com técnica cirúrgica, enfiou a faca na casca dura, torceu-a e partiu a fruta em duas partes. Em cada uma havia vários gomos amarelo-ouro, como ovos de dinossauro num ninho aconchegante.

> "AGORA PUXE UM GOMO... ASSIM, TIRE-O E COMA DEVAGAR. APRECIE O SABOR E A TEXTURA, HUM... ESTE É DOS BONS."

Sompot me observava.

– Agora puxe um deles... Assim, tire-o e coma devagar. Aprecie o sabor e a textura. Hum... – Respirou fundo. – Este é dos bons. Chama-se *mon thong*, o "travesseiro dourado". É um dos melhores. Ande, use o polegar, puxe e saboreie bem.

Nesse dia começou meu caso de amor com o durião e seu cheiro forte e aparência de maça. Embora fosse pesado e difícil de segurar por causa dos espinhos, a polpa era macia como um pudim. Quando peguei um gomo, meus dedos afundaram nele. Levei-o ao nariz.

– Não fede! – A polpa praticamente derreteu em minha boca. – Nunca provei nada igual. Que sabor é este? – murmurei.

Já ouvira alguém dizer que o gosto se assemelhava a algo morto e apodrecido. A mim pareceu mais uma feliz sinfonia de banana, caramelo, baunilha e pasta de alho ou cebola.

Sompot foi menos analítico.

– A maior parte das pessoas se limita a comer, lamber os dedos e pegar mais.

– É bom mesmo – eu disse, com entusiasmo, enfiando o dedo para apanhar outro gomo.

– Vá devagar! Se comer demais vai ter *ron nai*.

– Azia – traduzi, abandonando toda a cautela.

Mais tarde, soube que o durião, *Durio zibethinus*, pertence à família das bombacáceas, que inclui o baobá, árvore africana de tronco grosso, a sumaúma e o pau-de-balsa sul-americano. O durião, nativo do Sudeste da Ásia, é cultivado sobretudo na Indonésia, Malásia e Tailândia, onde, após cuidadosa seleção de mudas naturais, produzem-se diversas variedades de frutas comestíveis (deliciosas!).

A maioria amadurece em seis semanas, de maio a junho. Isso resulta em um verdadeiro Himalaia de duriões. A exportação é dificultada pela urgência de levar os duriões até Hong Kong, Taiwan e Malásia. O durião também é exportado para os EUA, o Canadá e a Europa. Alguns entusiastas podem chegar a pagar até 1.200 *baht* (cerca de 30 dólares) por um durião fora da estação.

Os hotéis de primeira classe em Bangcoc proíbem os hóspedes de levar duriões para seu interior. Isso também se aplica às companhias aéreas. Temem que o odor penetre no ar-condicionado!

Como Sompot avisou, o durião pode causar azia. Descobri que era verdade depois de devorar um inteiro.

A advertência de meu amigo também foi feita pela Dra. Saiyud Niyomviphat, durante um seminário sobre diabete em Bangcoc. O durião tem alto teor calórico, com muito fósforo e açúcar, o que pode elevar o nível do colesterol. Quando um participante perguntou à médica se os diabéticos deviam evitá-lo por completo, ela riu. "Se conseguir se limitar a uma porção assim de durião", e mostrou a mão fechada, "é provável que não tenha problemas." Depois acrescentou: "Para os verdadeiros adeptos do durião, será quase impossível restringir-se a uma porção tão pequena! Nesse caso, você deverá reduzir outros alimentos calóricos, se já comeu durião nesse dia."

As risadas da plateia pareceram provar que ela estava certa.

Nem sei quantos duriões já comi desde que fui apresentado à "rainha das frutas" naquele dia, há mais de 30 anos. Centenas, talvez, mas sei que eu mesmo nunca escolhi nenhum. Sempre deixei que outra pessoa, mais conhecedora, ou o vendedor escolhesse por mim.

Mas, se eu morasse sozinho numa ilha onde houvesse duriões, morreria de fome, pois não consigo descobrir o jeito de abrir essa fruta.

Mas querer é poder. Se o vendedor não o abrir e eu não estiver num restaurante em que o garçom saiba fazer a operação necessária, posso ir até a rua e acenar para um táxi. Talvez o motorista me preste esse favor. Certamente eu o recompensarei se conseguir saborear minha fruta favorita: Sua Majestade, Durião.

* * *

AGÊNCIA DE VIAGENS ESPIRITUAIS

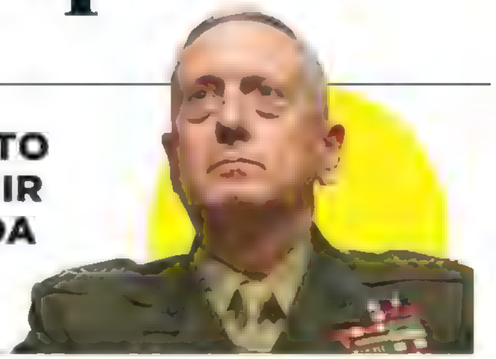
Cartaz encontrado do lado de fora de uma pequena igreja em Ontário: "Viagens grátis para o céu – detalhes aqui."

HELEN P. GOWER, *Canadá*

Entre aspas

O VERDADEIRO ENTENDIMENTO DA HISTÓRIA LEVA A CONCLUIR QUE NÃO ENFRENTAMOS NADA DE NOVO SOB O SOL.

JAMES MATTIS, *secretário de Defesa dos EUA*



A liberdade de acreditar nos outros é uma das alegrias de ser capelão.

KERRY EGAN, *capelão de casa de repouso*

SE QUISER SABER COMO SERÁ A SOCIEDADE DAQUI A VINTE ANOS, PERGUNTE À PROFESSORA DO JARDIM DE INFÂNCIA.

CLIFFORD STOLL, *astrônomo e educador*

Eu tinha a sabedoria das ruas, mas infelizmente a rua era a Rodeo Drive.

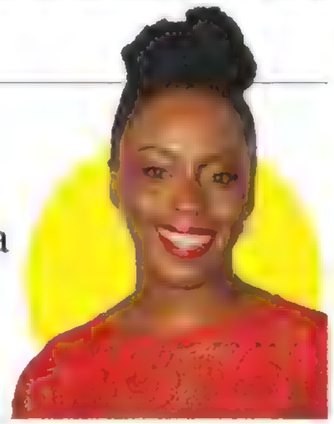
CARRIE FISHER, *atriz*

TEMOS A CABEÇA REDONDA PARA NOSSAS IDEIAS PODEREM MUDAR DE DIREÇÃO.

FRANCIS PICABIA, *pintor*

Uma ideia feia e não questionada começa a adotar a cor das normais.

CHIMAMANDA NGOZI ADICHIE, *escritora*



Acreditar em nossa própria mentira é o primeiro passo para o estabelecimento de uma nova verdade.

CARLOS DRUMMOND DE ANDRADE, *escritor*

É difícil agradar aos turistas numa excursão de ônibus. Às vezes é preciso chiclete e uma história inventada.

POR ROBERT SKINNER DA REVISTA *THE MONTHLY*

Líder da matilha

DE CIMA PARA BAIXO: ALEX WONG, DAVID M BENETT, EAMMONN MCCORMACK (TODOS GETTY IMAGES)

NO PRIMEIRO DIA DE UMA EXCURSÃO pelo centro da Austrália que eu fazia regularmente, alguém sempre perguntava a que horas chegaríamos ao acampamento. Como o este ficava a 600 quilômetros, era uma boa oportunidade de deixar as coisas bem claras.

– Veja bem – eu dizia –, há vacas fugidas, pneus furados e ventos tão fortes que você não acreditaria. – Eu fitava a janela, pensativo. – De certa forma, teremos sorte se chegarmos lá.

Turistas se reúnem para assistir ao pôr do sol em Uluru (Ayers Rock), Território do Norte, Austrália.

Certa manhã, tentei deixar a coisa nesse ponto, mas a mocinha que fez a pergunta continuou me olhando com expectativa. Suspirei.

– A que horas? Não sei. Umas seis e trinta, sete?

– Legal! Obrigada!

Ela se virou para a amiga.

– Ele diz que vamos chegar às seis e trinta e sete.

Os guias turísticos não deveriam dizer muito no primeiro dia. Uma semana é muito tempo, e quem gostaria de desvalorizar a própria moeda?

Uma tarefa fundamental de qualquer guia turístico é unir o grupo. A melhor maneira é acampar no mato. Com o sol baixo e as calopsitas explodindo nas árvores, saíamos saltitando por alguma trilha. Quando parávamos numa clareira, às vezes havia confusão.

– Mas não tem nada aqui.

– Eu sei! Não é maravilhoso?

Acampar no mato dava certo por muitas razões, e a principal era que ninguém quer morrer sozinho. Desconhecidos vão urinar juntos e voltam amigos, ou se espalham em grupos de dois ou três para buscar lenha e são picados por formigas. Às vezes eu escondia os fósforos para tornar tudo mais divertido para eles.

Aquelas eram as melhores noites, sem mais ninguém em volta e a Via-Láctea espalhada pelo céu negro. Tomávamos cerveja junto à fogueira. As pessoas realmente começavam a conversar e dormiam mais juntas entre si do que nas outras noites.

Há outras maneiras de unir um grupo. Conheço um guia que, quando sentia algum mal-estar, fingia uma pane na bateria e fazia todo mundo empurrar o ônibus para dar a partida. Certa vez tentei consertar um vazamento no radiador com um chiclete que fiz circular. Quando a gente consegue fazer 21 pessoas mastigarem por uma causa comum, temos uma família.

Às vezes, quando eu sentia que talvez apreciassem a importância da ocasião, eu lhes dizia que esta era a mesmíssima duna de areia de onde, no século 19, o explorador William Gosse e seu grupo puseram os olhos pela primeira vez em Uluru (ou Ayers Rock), um monólito vermelho na região central da Austrália. Todos se espantavam.

– Mas eles não poderiam ter subido naquela outra duna logo ali?

Sempre há um desses.

– É uma boa pergunta, senhora.

Nunca tive escrúpulos de exterminar a versão europeia das coisas. Para começar, quase todos os melhores lugares receberam o nome de algum sujeito. O que fazer? Ficar diante daquela linda pedra com seus 30 mil anos de história cultural e falar do Sei Lá Quem Ayers que governou a Austrália Meridional e tinha este ou aquele passatempo?

Nunca devemos permitir que os fatos atrapalhem uma boa história, por-

Acampamento no mato: em volta da fogueira, com eucaliptos-vermelhos por perto e o céu noturno no alto.

que ninguém vai se lembrar mesmo dos fatos. Os melhores guias turísticos transformarão uma explicação numa história divertida até para quem não dá a mínima ao assunto.

Você já ouviu discursos de outros guias: "O desfiladeiro é feito de arenito Carmichael, com mais de 400 milhões de anos, e arenito Mereenie, com 360 milhões de anos..." Se já houve uma frase mais chata do que essa, eu nem terminei de ler. Como oferecer exatamente aquilo que os turistas não podem conseguir sozinhos com uma enciclopédia e um dardo de tranquilizante?

Nunca, ou quase nunca, dê a seus turistas a chance de escolher. Esse erro os guias inexperientes cometem com frequência. Você não é o líder da expedição? Já não esteve aqui mais de cem vezes e não sabe do que se trata?

É preciso começar cedo. Se os passeios iniciarem tarde demais, eles levarão o dia inteiro para se recuperar do calor. Às onze da manhã não há mais passarinhos cantando, só choro e zumbir de moscas. Explique isso aos passageiros com bastante antecedência; você quer que eles sintam que escolheram (embora não haja escolha) para que de manhãzinha eles se sintam independentes, e não uns idiotas.

A outra coisa a fazer no verão é pôr as pessoas de penetras na piscina de um hotel cinco estrelas. Eu costumava armar todo mundo com histórias para explicar como é que aquele grupo esfarrapado pagaria um hotel cinco estrelas. Depois, eu os soltava em duplas ou trios em vários locais, a intervalos irregulares. Não sei se tudo isso era necessário, mas ajudava a criar o clima.

Nem sempre o que lhes mostramos importa se os alimentarmos bem. As moças alemãs cometerão crimes odiosos para ter Nutella no café da manhã. Os europeus em geral não comem pão branco, e nem se dê ao trabalho de fazer com que experimentem. As moças menores de Taiwan e da Coreia comem o dobro de qualquer homem. E, embora sejam incapazes de abrir uma lata de massa de tomate, alguns italianos têm opiniões arraigadas sobre o modo de fazer molho à bolonhesa – que, em geral, devem ser ignoradas.

EM ULURU, PREPARÁVAMOS um grande churrasco gourmet e fazíamos um jantar à luz de velas. Depois de tudo pronto, eu acendia as luzes e punha Marvin Gaye para tocar. O mais difícil não era preparar o jantar, mas fazer as pessoas comerem. Todos só queriam tirar fotos da comida.

No entanto, nunca deve parecer difícil. Ainda me sinto mal com a noite em que fiz codornas envoltas em sálvia e presunto cru e passei duas horas tentando equilibrá-las em cima dos carvões do fogareiro. Ninguém quer ver o guia correndo de um lado para outro como um participante desesperado do *MasterChef*. Não pega bem.

> HÁ UMA DIFERENÇA SUTIL MAS IMPORTANTE ENTRE CUIDAR DOS PASSAGEIROS E SERVI-LOS.

Há uma diferença sutil mas importante entre cuidar dos passageiros e servi-los. Quando ganham um servo, eles perdem o líder. Você será alvo de expectativas impossíveis de atender, e eles ficarão ressentidos. Começarão a culpar você pelas moscas, pelo tempo, pelo pôr do sol medíocre.

Dois dias depois do incidente das codornas, a quarenta quilômetros de Glendambo, senti cheiro de óleo queimado. Quase não parei; nesse estágio, eu e os turistas estávamos envolvidos numa guerra psicológica, e eu não queria perder mais terreno. Mas parei para dar uma olhada. A parte de baixo do ônibus estava coberta de óleo.

Abri o bloco do motor e vi de onde saíra: de um grande buraco redondo que deveria ter uma tampa atarraxada. Eu sabia disso porque tirara a tampa na noite anterior para completar o óleo. Por algum milagre, a tampa ainda estava ali, em cima do bloco do motor.

– Pessoal – eu disse aos turistas –, temos um vazamento de óleo. – O que, tecnicamente, era verdade. – Nas juntas. – O que não era.

Houve gemidos ofendidos.

– Agora escutem – disse eu, levantando as mãos. – Tenho quase certeza de que consigo consertar.

Eu tinha certeza de que consertaria o vazamento, desde que rosquear a tampa resolvesse.

Só tínhamos óleo suficiente para chegar a Glendambo. Enquanto todos preparavam o almoço, disse-lhes que ia consertar o vazamento.

Estacionei o ônibus atrás de um bar de beira de estrada e me sentei, tomando uma bebida tranquila e lendo *Moby Dick*. Depois, apliquei com prudência um pouco de graxa de motor no rosto e voltei para o local do almoço.

– Gente, consertei!

E pareceu mesmo que eu tinha con-

© JOHN WHITE PHOTOS/GETTY

sertado. Em algumas excursões, precisamos de todas as vitórias possíveis.

Sou fluente em alemão. Achei que esta seria uma arma secreta, mas em seis anos como guia não escutei nada interessante. No pôr do sol em Uluru havia um monte de "*Ja*, eu estava pensando a mesma coisa! Por que ele corta os tomates tão grossos? Mais grossos que o pão!". O que parece uma reclamação são só alemães se divertindo.

Em Uluru, eu estava preenchendo a papelada diante do centro cultural enquanto tomava uma limonada. Uma moça alemã despencou na mesa com a amiga e disse à outra, em alemão:

– Eu daria tudo por um copo desse.

Pensei: *Qual é o problema? A limonada custa 3,50 na loja de suvenires.*

– Quer o resto? – perguntei.

Ela me fitou com olhos arregalados, agarrou o copo com as duas mãos e disse à amiga, em sua língua natal:

– Será que ele tem alguma doença?

Alguma coisa se rompeu dentro de mim. Comecei a gritar em alemão:

– Depois de tudo que fiz por vocês?!

Ela ficou agradavelmente surpresa.

– Você é alemão! É por isso que tem ideias tão boas, como a piscina!

NA ÚLTIMA MANHÃ, caminharíamos juntos pelo Kings Canyon. O grupo escalaria o "Heart Attack Hill", o "morro do infarto", olharia o deserto e sentiria que tinha sobrevivido à vida selvagem. E que tinham conseguido isso juntos.

Certa vez, quando voltamos ao acampamento, preparei café e torradas para todo mundo e depois escapuli para tirar um bom cochilo no meio do mato. Disse ao grupo que faríamos as malas e pegaríamos a estrada para Alice Springs às 11h30.

Acordei grogue e confuso com o som da buzina do ônibus. Sei lá como, já eram 11h30! Corri de volta ao acampamento. Estavam todos sentados dentro do ônibus.

– Pelo amor de Deus, pessoal – comecei a gritar –, temos de embalar tudo ainda!

Então eu vi os toldos amarrados ao teto. As caixas de mantimentos, sacolas, utensílios de cozinha estavam no trailer; a barraca fora desmontada.

A única coisa que restava no lugar era uma xícara de café fresco com o meu nome. Eles tinham buzinado porque estava tudo pronto e só precisavam de mim.

DE *THE MONTHLY* (JUNHO DE 2015) © 2015 DE ROBERT SKINNER. WWW.THEMONTHLY.COM.AU

CITAÇÕES FAMOSAS E COMPLETAS

"Uma moça tem de ser duas coisas: elegante e fabulosa.
Ah, e fútil; muito, muito fútil."

Fonte: *A Load of Hooey* by Bob Odenkirk (com base na citação original de Coco Chanel)

O helicóptero caiu na água gelada do Círculo Polar Ártico. O piloto russo conseguirá sobreviver?

Perdido entre ursos-polares

POR JUSTIN NOBEL
DA REVISTA *POPULAR MECHANICS*

O BARULHO retumbante abala o silêncio do estreito de Davis, uma faixa gelada de oceano que separa o Canadá da Groenlândia. *Tuic-tuac, tuic-tuac.* O ruído vem de cima, mas a névoa marinha é espessa e a fonte, invisível. O som fica mais alto. *TUIC-TUAC, TUIC-TUAC.*

O piloto veste um velho macacão de sobrevivência de neoprene vermelho. Mas as luvas volumosas da roupa dificultam operar o cíclico. Assim, depois de 42 dias, 34 mil quilômetros e 2 continentes (Eurásia e América do Norte), às vezes ele precisa relaxar um pouco. Por isso, está de peito nu, o zíper do macacão aberto até a cintura, quando o barulho começa.

O helicóptero não é grande: um impetuoso Robinson R22 de 400 quilos. O piloto conhece cada centímetro, cada parafuso do aparelho. Ele sabe o que significa o barulho: a correia que transfere a força do motor para as hélices acabou de se romper. Ele também sabe o que acontecerá. O helicóptero vai cair.

O piloto passa para a autorrotação, um modo de segurança que faz o aparelho deslizar para baixo. Da altura de 900 metros, ele cai uns 15 metros por segundo. Mas cai onde? Só quando chega a 200 metros acima do mar parcialmente congelado, quase sem tempo para manobrar, o helicóptero rompe a neblina. O piloto mira uma massa de gelo flutuante, percebe que

© ALEXANDER GRONSKY

não vai conseguir, inclina a aeronave para ter um impacto mais seguro e pousa os esquis suavemente na água.

O piloto sabe que as pás podem cortar acidentalmente sua cabeça ao sair. Ele inclina o helicóptero para a esquerda para quebrar as pás contra o mar. Isso mata o motor, mas agora, com a cauda para baixo, o aparelho começa a afundar. Depressa.

A água gelada inunda a cabine, envolvendo seu peito nu e descendo pelas pernas do macacão de sobrevivência aberto. O equipamento passa a flutuar – tanques plásticos de combustível, uma sacola de roupas –, mas os itens mais fundamentais estão presos com ventosas ao para-brisa: dois rastreadores GPS, um sinalizador de emergência e um celular via satélite. Em algum ponto atrás dos tornozelos, diante da poltrona, também há um bote salva-vidas desinflado com um kit de sobrevivência com três foguetes de sinalização, meio litro d'água e uma caixinha de comprimidos de proteína.

Quase instantaneamente, o piloto está submerso até o pescoço. Só há tempo de salvar uma coisa. O celular pode pedir ajuda. O sinalizador e o rastreador podem dar às equipes de resgate a oportunidade de realmente encontrá-lo. Mas nada disso vai adiantar se ele não ficar na superfície.

Ele procura o bote, que está preso. Ele nada porta afora e depois mergulha de volta no helicóptero parcialmente

© RALPH LEE HOPKINS/GETTY IMAGES

Isolado ao norte do Círculo Polar Ártico, Sergey teve sua sobrevivência ainda mais ameaçada por ursos-polares.

Sergey no Robinson R22, ao decolar da baía Providência, no extremo leste da Rússia, para cruzar o estreito de Bering rumo a Nome, no Alasca.

submerso. A água é preta, salgada e fria: 1,5°C. Ele solta o bote, nada até a superfície e respira com avidez.

O piloto começa a nadar rumo ao bloco de gelo flutuante a 50 metros. O bote pesa uns 10 quilos. O piloto arrasta o bote com uma das mãos e usa a outra para impelir seus 80 quilos pelas ondas, agora sobrecarregados pelo macacão cheio d'água. Orcas e o fugidio tubarão-da-groenlândia caçam nessas águas, mas nenhum deles está em sua mente. Ele só pensa numa coisa: chegar ao gelo flutuante.

Depois de três sofridos minutos, ele consegue. Mas o gelo tem 60 centímetros de altura, áspero e esburacado. O peso do macacão impossibilita jogar a perna por cima da borda dentada. Ele continua tentando, e o gelo afiado corta sua pele; o sangue escorre pelos antebraços e cai no mar. Ele encontra um pedaço liso, pressiona o peito nu contra o gelo, usa as unhas como garras e se joga para o alto do bloco.

Cada centímetro dele está encharcado, e agora o peito se encontra exposto ao vento penetrante. Ele treme violentamente, uma reação automática para gerar calor. As mãos trêmulas se esforçam para tirar o macacão. Depois de despi-lo, ele o agita para cima e para baixo, tentando tirar a água. Então, menos de 15 minutos depois de a correia

CORTESIA DE SERGEY ANANOV

se romper, enquanto está ali em pé no gelo flutuante vestindo apenas tênis e cueca, sua situação fica clara.

Sergey Ananov está preso num pedaço de gelo no Círculo Polar Ártico. Não tem transmissor de localização nem celular, quase não tem água. A neblina o esconderá das equipes de resgate. A noite vai chegar. A hipotermia vai chegar. E as criaturas grandes e poderosas que conseguem sobreviver nesse mundo primordial... talvez cheguem também.

Seus olhos perambulam além do gelo, acima das águas turvas do estreito de Davis. A cada minuto que passa ele se afasta mais do ponto onde o helicóptero caiu, diminuindo a probabilidade de ser encontrado.

EM 13 DE JUNHO DE 2015, dia em que seu Robinson R22 decolou do aeródromo de Shevlino, na Rússia, a uns 30 quilômetros de Moscou, Sergey Ananov, de 49 anos, era dono de uma empresa de coleta e reciclagem de lixo. Ele já batera cinco recordes mundiais da aviação no R22, mas nada tão ambicioso quanto se tornar a primeira pessoa a voar sozinha em torno da Terra num helicóptero de menos de uma tonelada – mais do dobro do peso do R22.

De acordo com a Federação Aeronáutica Internacional, só houve uma volta ao mundo de helicóptero em voo solo. Mas foi num aparelho mais pesado, e o piloto tinha aeronaves de apoio atrás de si, cheias de peças sobressalentes e combustível de reserva. A não ser por alguns amigos que acompanhavam seu avanço pela internet, Sergey estava sozinho. Seria um recorde que faria dele uma lenda.

Ele iniciou indo da Sibéria ao Alasca; depois, voou para o sul pelo oeste dos Estados Unidos e fez um zigue-zague pelo interior americano. Seus dias começavam ao alvorecer, e muitas vezes ele pousava já à noite, fazendo uma média de 800 quilômetros por voo. Ele se abastecia em campos de pouso locais e regionais. Comia principalmente em lanchonetes e dormia em hotéis locais.

Sergey conheceu os Estados Unidos, passando a noite em lugares como Sidney, no estado de Montana, e Guntersville, no Alabama. As pessoas foram amistosas, e algumas lhe deram combustível. Ele entrou no Canadá perto de Montreal, atravessou o remoto Québec e cruzou o estreito de Hudson até Iqaluit, capital do território inuíte de Nunavut. Foi dali que decolou naquela manhã do 42º dia, a menos de cinco mil quilômetros de casa e da glória certa.

Agora, perdido e tremendo, ele se dá alguns minutos para se repreender pelos erros cometidos. Se tivesse mergulhado mais uma vez e recuperado um dos rastreadores GPS ou o sinalizador de emergência. Se tivesse conseguido pousar no bloco de gelo. Ele poderia ter chamado um mecânico para consertar o R22 e ainda conseguir o recorde. Mas nesse momento nada disso importa. Assim, ele se põe a trabalhar.

Primeiro, tem de voltar a vestir o macacão de sobrevivência. Ele se esforça para entrar no neoprene úmido, puxando-o para que o capuz cubra a cabeça. Agora ele tem uma camada grossa entre seu corpo e o vento, mas essa camada está encharcada, e o corpo continua a tremer. Ele tenta puxar a cordinha que infla o bote salva-vidas. Depois de várias tentativas, o bote se enche. Ele o amarra na perna para que o vento não o leve. Sergey o usa como para-vento e se deita de bruços embaixo dele.

> SERGEY SE ESCONDE DEBAIXO DO BOTE, TORCENDO PARA O URSO IR EMBORA. ELE NÃO VAI. A CRIATURA AVANÇA EM SUA DIREÇÃO.

Esse não é o frio que faz bater os dentes quando se fica tempo demais numa encosta de esqui. Esse é o frio da gangrena, da parada cardíaca e da morte cerebral. Sergey se levanta e tenta andar em sua ilha de gelo, arrastando o bote atrás de si, mas logo fica ofegante. Os nervos e as fibras musculares não funcionam muito bem no frio. Com o tremor, os músculos se contraem continuamente. Também há o vento frio e insuportável. Ele imagina que a coisa mais vantajosa a fazer é apenas conservar o calor e a energia. Ele se deita debaixo do bote.

A CERCA DE CINCO MIL quilômetros dali, em São Francisco, Andrew Kaplin, um amigo russo-americano de Sergey, é um dos que acompanham a viagem pela internet. Eles se conheceram num fórum russo para pilotos particulares. Kaplin vê que um dos rastreadores GPS indica que a velocidade do helicóptero é zero. Ele liga para Michael Farikh, outro amigo piloto em Moscou, que atende no meio da noite. Tanto Farikh quanto Kaplin começam a telefonar para os serviços de resgate. Finalmente, Kaplin consegue ajuda: o Centro de Coordenação Conjunta de Resgates de Halifax, no Canadá.

Halifax despacha dois aviões Hercules C-130 até a última posição conhecida do piloto. Mas o dia está quase terminando, tarde demais para uma busca meticulosa. Halifax também avisa pelo rádio o *Pierre Radisson*, um quebra-gelo de 98 metros da Guarda Costeira canadense comandado pelo capitão Stéphane Julien. Embora ali também haja um problema: a embar-

cação está a pelo menos um dia de distância, na baía de Frobisher, escoltando um cargueiro até Iqaluit. Sem outros quebra-gelos na área, o capitão Julien não pode abandonar o cargueiro sem pôr em risco a segurança do navio e de sua tripulação.

Mas Julien sabe como é complicada a situação de Sergey. O capitão já deu 29 voltas pelo Ártico, cruzou a Passagem de Noroeste sete vezes e resgatou várias pessoas da morte no gelo. E ele não pode deixar o piloto perdido perecer. Três horas depois, assim que o cargueiro sai do gelo e pode navegar sozinho em segurança até Iqaluit, o CCGS *Pierre Radisson* é encarregado por Halifax de seguir para a última posição conhecida do helicóptero naufragado e vai para o estreito de Davis.

SERGEY NÃO SABE NADA disso. Ele também não sabe do predador que o rastreia. Em algum lugar do estreito, um dos maiores caçadores da Terra está em pé e balança a cabeça de um lado para outro. Ele consegue farejar uma foca-anelada debaixo de metros de neve e a carcaça apodrecida de uma baleia a 30 quilômetros de distância. Mas esse cheiro? O que será? Ele nunca encontrou um russo de meia-idade, um salame de 1,80 metro num bloco de gelo flutuante. Com seus pés voltados para dentro, o urso-polar vai investigar.

No verão anterior, no povoado de Arctic Bay, ali perto, Adrian Arnauyumayuq, de 31 anos, e seu cunhado, de 26, partiram para sua caçada anual. Na primeira noite, eles acamparam num bloco de gelo flutuante. Pela manhã, foram despertados por um urso-polar de meia tonelada rasgando a barraca. Arnauyumayuq agarrou a faca de caça, atacou o focinho do urso e depois tentou fugir. Mas o urso o golpeou, rasgando-lhe as costas e mordendo sua cabeça. Depois o animal deixou-o de lado e foi atrás do cunhado, fraturando sua clavícula antes que Arnauyumayuq conseguisse agarrar a espingarda e matá-lo.

O Ártico é cheio de histórias desse tipo. A maioria não termina com sobrevivência, mas com desastre.

CERCA DE QUATRO HORAS depois de cair do céu, ele ainda se encontra deitado de bruços dentro da tenda improvisada quando ouve o som de neve esmagada e respiração pesada. Ele espia por baixo do bote e vê o urso, o pelo molhado e cintilante depois de nadar de bloco em bloco.

Sergey se esconde debaixo do bote e torce para o monstro ir embora. Ele não vai. A criatura balança o focinho de cima para baixo, farejando o ar, e vai direto em sua direção. O urso está a cerca de um metro e meio, tão perto que Sergey consegue ver o preto das almofadas das patas e das unhas. Os biólogos dirão que, nesse momento, o urso tem um dos seguintes motivos: fome ou curiosidade. Ambas são ruins para o piloto, porque os ursos-polares costumam satisfazer a curiosidade com os dentes. Sergey não tem espingarda. Não tem faca.

Se eu enfrentar o urso cara a cara, morrerei, pensa Sergey. De algum ponto no fundo dele surge uma ânsia espontânea e primitiva. Ele pula de pé, joga o bote para trás e corre para a fera, agitando os braços, rugindo o mais alto que consegue. E dá certo! O urso realmente sai a galope. Mas Sergey não para. Ele persegue o urso até a borda do bloco, com o bote ainda preso à perna e saltitando atrás dele.

Com agilidade, o urso se lança para um bloco de gelo vizinho e depois olha Sergey, que continua a gritar furiosamente. Seus olhos são carvões negros de raiva. O urso dá uma corridinha, senta-se e olha diretamente o piloto, examinando-o em silêncio. Sergey ainda ruge. Mas agora não se dirige apenas ao urso. Ele se dirige a seu total desamparo.

Por um minuto inteiro o estranho encontro continua. Homem rugindo, fera observando. Então o urso, perplexo, se levanta e trota para a neblina ártica. A euforia e a adrenalina do encontro com o urso não duram. As horas se estendem, minutos que parecem anos.

Então o som de um avião. Sergey não pode vê-lo por causa da neblina, mas, com as luvas desajeitadas, ele agarra um dos três foguetes, mira o ruído e puxa a cordinha. Uma ofuscante chama vermelho-alaranjada salta no ar. Sergey ouve o avião dar uma volta diretamente acima dele e continuar. A chama arde 30 segundos e se apaga com um chiado.

A noite se aproxima. O frio é profundo, áspero, torturante. A temperatura oscila perto de zero. Sergey raciona em porções para três dias seus tabletes de proteína, um total de duas mil calorias. Depois disso, ele imagina que estará morto. O ser humano consegue viver mais de três semanas sem comida desde que tenha água. Sergey só dispõe de meio litro que veio com o bote. Ele tem urinado com frequência no macacão de sobrevivência – uma descarga liberadora que lhe dá breves momentos de calor. Mas, se os fluidos do corpo não forem repostos, a desidratação resultante causará a redução do fluxo sanguíneo nos músculos, o resfriamento dos tecidos, a queda da função metabólica, e o coração parará de funcionar, provocando sua morte.

Sergey não dorme. Ele pensa na esposa Evgueniya e nos filhos. Daria, a filha de 22 anos, acabou de se formar em Jornalismo na Universidade Estatal de Moscou. Andrey, o filho de 20 anos, estuda Economia no Instituto Estatal de Relações Internacionais de Moscou. *Pelo menos*, são adultos, pensa Sergey.

O quebra-gelo Pierre Radisson*, de 98 metros, comandado pelo capitão Stéphane Julien, seguiu a 16,5 nós para a última posição conhecida de Sergey.*

A tripulação do Pierre Radisson *posa com Sergey (na frente, ao centro) e o capitão Julien (à direita).*

A POUCO MAIS DE 300 quilômetros, o *Pierre Radisson* finalmente chega a um setor com água livre, e o capitão Julien avança com a velocidade máxima: 16,5 nós, ou 30 quilômetros por hora.

PELA MANHÃ, OUTRO AVIÃO. A neblina ainda é densa demais para ver o aparelho, mas, esperançoso, Sergey acende outro foguete. Sem sorte. No entanto, ele usa o estojo ainda quente do foguete para abrir buracos na ponta dos pés do macacão de sobrevivência. Agora a urina que se acumulava pode escorrer diretamente para o gelo. As pequenas coisas que permitem a sobrevivência de um homem.

Então o urso retorna. Mais uma vez Sergey agita os braços, ruge, persegue a fera. Dá certo de novo, mas, sem comida e desgastado pelo tremor constante – a única coisa que mantém o corpo com temperatura suficiente para funcionar –, ele fica ainda mais esgotado do que da primeira vez.

A manhã avança pela tarde. Há uma depressão no gelo perto da borda do bloco, cheia de água azul-clara cintilante. Sergey baixa o bote e cria um tipo de colchão d'água. Ele se deita e cochila, as lembranças voltando, até ouvir a já conhecida neve esmagada.

O urso anda em sua direção uma terceira vez, farejando o ar com o imenso focinho, sentindo o cheiro do corpo humano debaixo do tecido de neoprene. Sergey o enxota da mesma maneira e cambaleia de volta ao bote. Ele o vira e se esgueira por baixo.

O piloto não tem mais energia para enxotar o urso caso ele retorne uma quarta vez. Sergey nunca pensou em suicídio. Mas ficar isolado na brutalidade frígida do Ártico transformou sua mente numa massa gelada de medo e incerteza. Ele não quer ser devorado e digerido por um urso-polar. Prefere morrer pelas próprias mãos e, enquanto treme violentamente sobre o gelo, pensa em como executar a tarefa.

VINTE E CINCO HORAS depois de deixar o cargueiro, lutando contra uma corrente de um nó e escapando por pouco de bater em icebergs do tamanho de prédios de 20 andares e torrões de gelo submersos, o *Pierre Radisson* avança pela região cheia de gelo flutuante do estreito de Davis, onde Sergey Ananov caiu. Halifax estabeleceu um plano baseado no vento, nas condições climáticas e no último ponto sinalizado por Sergey. Mas o vento está fraco, e o capitão Julien então decide começar a busca a 12 quilômetros daquele ponto, como propõe Halifax, concentrando-se num raio de três quilômetros, mais perto da última posição conhecida do helicóptero. Embora dois aviões militares e um do governo tivessem sido despachados, sua busca foi prejudicada em função da baixa visibilidade causada pela neblina.

CORTESIA DE FISHERIES & OCEANS CANADA

CORTESIA DE FISHERIES & OCEANS CANADA

Todos os marinheiros disponíveis estão no convés do *Pierre Radisson*. O clima é tenso. Em poucas horas escurecerá, tornando impossível o resgate e forçando Sergey a passar mais uma noite no gelo. A temperatura durante a noite pode cair abaixo de zero. E isso sem vento. No dia seguinte, o corpo teria direcionado quase todo o sangue da periferia para o seu interior, de modo a proteger os órgãos internos, mas aumentando o risco de congelar tecidos periféricos, como os dedos das mãos e dos pés.

Então, milagrosamente, a neblina se desfaz. O capitão Julien liga para Halifax e transmite as condições subitamente favoráveis, mas os aviões estão em Iqaluit, a mais de 300 quilômetros, e só voltarão a decolar pela manhã. Só resta uma hora. Mais uma vez agindo por palpite, Julien ordena que o helicóptero GC-366 do navio decole com dois observadores. Na ponte de comando, um terceiro oficial de navegação avista uma luz vermelha na superfície do gelo.

Julien faz a leitura da bússola e segue para aquele ponto. O helicóptero de resgate é notificado. Eles avistaram a última faísca de luz do último foguete de Sergey. Eles avistaram Sergey.

Não há ursos no bloco de gelo, mas ele está novamente correndo, agitando os braços e gritando.

NAQUELA NOITE, A BORDO do *Pierre Radisson,* 36 horas depois de seu R22 cair no oceano, o piloto é alimentado com salada, azeite e salmão recém-defumado. Todos querem apertar sua mão e tirar uma foto. Ele concorda, embora não fosse assim que gostaria que lembrassem de seu nome. É uma imortalidade insuficiente.

Enquanto sorri para os celulares, ele já pensa no novo R22 que comprará, como arrumará tudo de um jeito diferente – o equipamento de emergência todo ao alcance da mão.

E pensa no verão, quando mais uma vez decolará num helicóptero rumo ao céu e seguirá na direção do outro lado do mundo.

POPULAR MECHANICS (17 DE FEVEREIRO DE 2016). TEXTO DE JUSTIN NOBEL. © 2016 DE JUSTIN NOBEL. WWW.POPULARMECHANICS.COM

* * *

MENTES INQUISITIVAS

As crianças fazem as melhores perguntas, como mostram estes exemplos:

"A fada dos dentes trabalha na segunda-feira?" QUINCY, *6 anos*

[No quarto escuro] "Cadê os meus olhos?" BRYCE, *2 anos*

Fonte: buzzfeed.com

Piadas de caserna

"Meus hackers acabaram de detonar a economia do seu país."

SUA AVALIAÇÃO anual doeu? Essas observações irritantes são (supostamente) de relatórios militares de oficiais do Reino Unido.

- Seus homens o seguiriam para qualquer lugar, mas só por curiosidade.
- Esse oficial pode ser comparado a um filhote de cachorro: corre empolgado de um lado para outro e deixa sujeirinhas para os outros limparem.
- Se duas pessoas estão conversando e uma parece entediada, ele é a outra.

Fonte: trimdon.com

OS OLHOS DE MEU IRMÃO de 5 anos se arregalaram quando nosso pai abriu a gaveta de cima da cômoda. Ao ver a reação de John, papai pegou sua medalha Purple Heart e explicou como a ganhou na Guerra da Coreia. John ficou tão impressionado que só conseguiu dizer:

– Pai, todas essas meias são suas mesmo? TRICIA HARNEY

Sua história pode valer até R$ 400. Visite o site selecoes.com.br ou veja os detalhes na página 19.

ILUSTRADO POR NOAH JONES

Enriqueça

SEU VOCABULÁRIO

***As palavras* abaixo, empréstimos do espanhol platino, são dos *Contos gauchescos*, de João Simões Lopes. O que significam? Respostas no verso.**

POR RICARDO SALLES

1. amagar *vb* – A: alimentar o cavalo; B: dar impulso ao cavalo; C: dar banho no cavalo.

2. aquilatar *vb* – A: avaliar; B: desaprovar; C: exigir.

3. arcabouço *s.m.* – A: estrutura; B: roda de carro puxado por animal; C: pata sem ferradura.

4. balandrau *s.m.* – A: tipo de faca; B: tipo de vara; C: tipo de veste.

5. brasino *adj.* – A: que tem pelo preto; B: que tem pelo branco; C: que tem pelo avermelhado.

6. cusco *s.m.* – A: cavalo; B: cachorro; C: coelho.

7. deambular *vb* – A: andar à toa; B: mergulhar; C: esperar parado.

8. desencilhar *vb* – A: colocar os arreios; B: retirar os arreios; C: limpar os arreios.

9. furriel *s.m.* – A: comerciante de secos e molhados; B: padre confessor; C: militar.

10. guaiaca *s.f.* – A: tipo de cinto; B: tipo de bota; C: tipo de chapéu.

11. guasca *s. 2 gên.* – A: habitante da cidade; B: morador da roça; C: estrangeiro.

12. penedia *s.f.* – A: excesso de chuva; B: foz de vários rios; C: conjunto de rochedos.

13. tarumã *s.m.* – A: tipo de árvore; B: tipo de cavalo; C: tipo de cachorro.

14. uberdade *s.f.* – A: quantidade insuficiente; B: quantidade suficiente; C: quantidade mais do que suficiente.

15. vaqueano *s.m.* – A: comprador de gado; B: conhecedor de uma região; C: cavaleiro iniciante.

ILUSTRADO POR MARCELO BADARI

Desafio Seleções

POR PAUL PAQUET

1. Em meados da década de 2010, que país europeu era governado por duas mulheres: a rainha e a primeira-ministra?

2. Em 1922, o primeiro número da Reader's Digest publicou um texto de que inventor nascido na Escócia?

3. Que país de navegantes tem um instrumento de navegação (a esfera armilar) na bandeira verde e vermelha?

4. A divindade havaiana Poli'ahu é associada a um fenômeno climático que raramente ocorre no Havaí, a não ser nos picos mais altos. Qual é esse fenômeno?

5. O sangue de um espécime siberiano pode conter DNA suficiente para clonar qual animal extinto?

6. O único livro em latim a aparecer na lista de mais vendidos do *New York Times* foi uma tradução de 1960 de que clássico de A. A. Milne?

7. Qual o nome do supercontinente que já incorporou quase toda a terra do planeta?

8. Qual é o único ganhador de Oscar a aparecer numa moeda de euro?

9. Que cidade praiana subtropical sediou os Jogos Olímpicos de Inverno?

10. Em que filme Joe Pesci improvisou, baseado no incidente em que chamou um mafioso de engraçado?

11. O PETA condenou a "execução" por Barack Obama de que criatura numa entrevista de TV em 2009?

12. De acordo com a chamada "lei das manchetes de Betteridge", o que dizer de uma manchete que termina com ponto de interrogação?

15. Abimeleque, Sansão, o rei Saul, o carregador da armadura de Saul, Aitofel, Zinri e Judas Iscariotes são as únicas figuras bíblicas a morrer de um certo jeito. Qual?

13. Ponha "Angkor" antes da palavra e terá um templo cambojano. Ponha "doro" no começo e terá um guisado etíope. Que palavra é essa?

14. Mais famosa pelo ataque no aeroporto, Entebe era capital de que país até 1962?

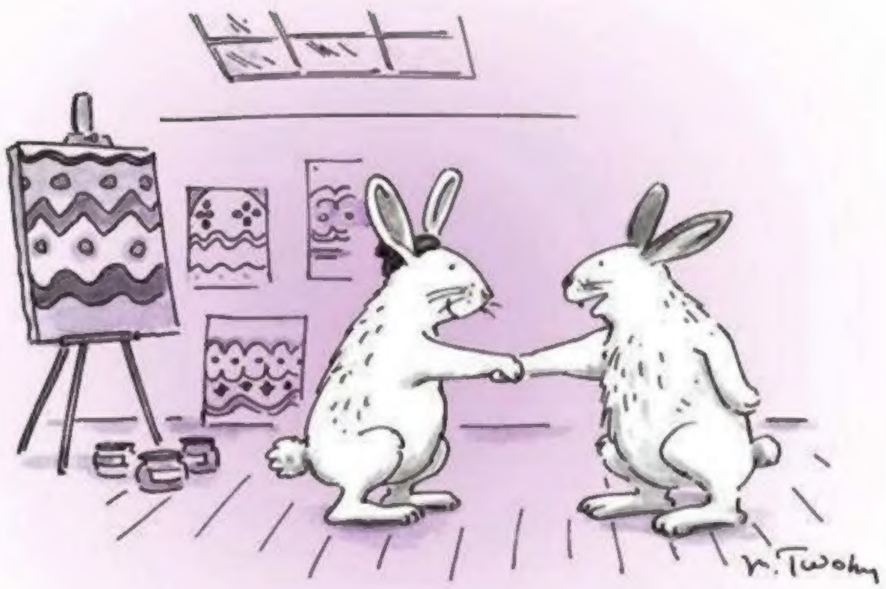
© ISTOCKPHOTO

RESPOSTAS: 1. Dinamarca. **2.** Alexander Graham Bell. **3.** Portugal. **4.** Neve. **5.** O mamute-lanoso. **6.** *Winnie-the-Pooh* (*Winnie Ille Pu*). **7.** Pangeia. **8.** Grace Kelly. **9.** Sochi. **10.** *Os bons companheiros*. **11.** Uma mosca. **12.** A resposta é não. **13.** Wat. **14.** Uganda. **15.** Suicídio.

Salvar

Rir

É O MELHOR REMÉDIO



"Soube que você anda fazendo coisas incríveis com ovos e pigmentos."

MIKE TWOHY/THE NEW YORKER COLLECTION/© CONDÉ NAST

VENHO DE UMA FAMÍLIA holandesa. Na verdade, descobri recentemente que um dos meus tatatatataravós inventou o tamanco de madeira. Mas ele morreu tentando apagar uma fogueira.

Comediante **RANDY EPLEY**

NUMA MANHÃ tranquila de domingo, à mesa do café, eu disse à minha mulher:

– Quando eu morrer, quero que você venda todas as minhas coisas imediatamente.

– Ué, por que você quer que eu faça uma coisa dessas? – perguntou ela.

– Acho que você vai acabar se casando de novo, e não quero outro idiota usando minhas coisas.

Ela me olhou com atenção e disse:

– Por que você acha que vou me casar com outro idiota? De planetproctor.com

DURANTE UMA CONSULTA, meu primo, que é médico, comenta com seu paciente:

– Você sabia que não ingerir bebidas alcoólicas prolonga a vida!

Prontamente, ele responde:

– Sei sim, doutor! Eu pude perceber por experiência própria. Uma vez fiquei uma semana sem beber, e me pareceuum ano...

LUÍS A. DE LARA,
São José dos Pinhais (PR)

TE PEGUEI!

PIADAS DE 1º DE ABRIL QUE PEGARAM MUITA GENTE

A revista *PC Computing* publicou em 1994 que o Congresso americano estava avaliando um **projeto de lei que proibia beber durante o uso da internet**. Como é proibido beber quando se dirige nas estradas, também deveria ser ilegal na autoestrada das informações, não é? Eleitores irritados de fato forçaram o gabinete do senador Edward Kennedy a desmentir oficialmente o boato de que o projeto era dele.

O Burger King publicou um anúncio em 1998 no jornal *USA Today* apresentando um sanduíche **Whopper projetado especialmente para os canhotos americanos**. O novo produto teria os mesmos ingredientes dos hambúrgueres para destros, mas girado 180°. Dizem que milhares de consumidores invadiram as lanchonetes pedindo o sanduíche para canhotos.

Em 2000, o jornal *Daily Mail* publicou os benefícios da FatSox, **uma linha de meias que sugava a gordura do corpo pelos pés suados**. Eis como o tabloide britânico as descreveu: "As FatSox são usadas durante os exercícios, e o excesso de gordura fica armazenado no tecido. Depois os praticantes descartam as meias."

Em 2009, a Secretaria de Turismo da Suíça "revelou" por que os Alpes são tão limpos. Todos os dias, membros da Associação Suíça de Limpadores de Montanhas **escalavam os Alpes para lavá-los e esfregá-los**. Um vídeo que, supostamente, mostrava esse trabalho ficou tão popular que dezenas de pessoas fizeram o teste pela internet para ver se estavam aptas a disputar uma vaga na equipe de limpeza nas alturas. Fonte: Museum of Hoaxes

Sua história pode valer até R$ 400. Visite o site selecoes.com.br ou veja os detalhes na página 19.

Sorriso final

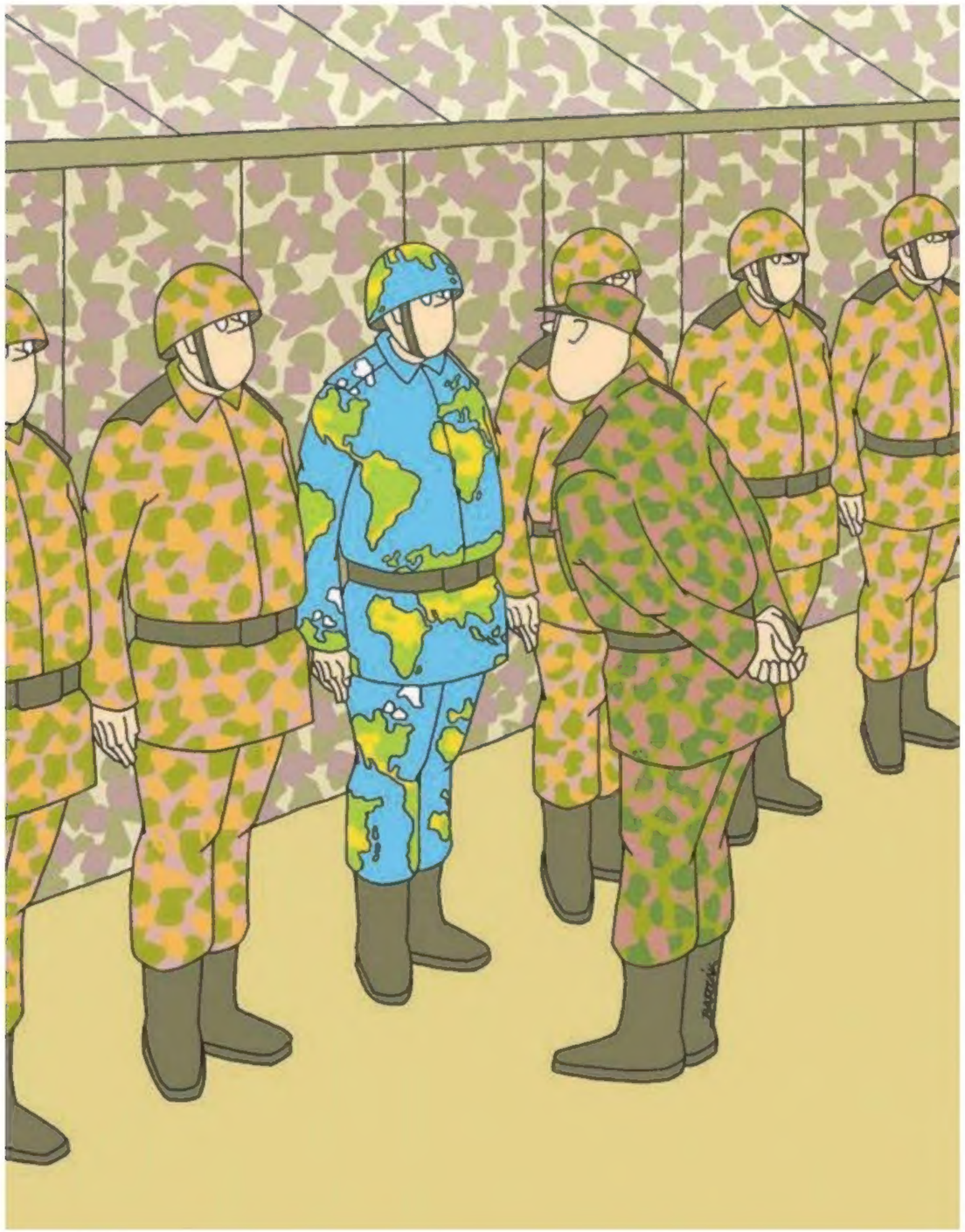


ILUSTRAÇÃO DE MIROSLAV BARTÁK

Seleções do Reader's Digest
Apresenta

Coleção Fábulas Famosas

Ensine virtudes eternas às crianças

Esta coleção traz **9 belos livros** com histórias que ensinarão lições de honestidade, respeito e integridade de maneira envolvente e divertida. As crianças vão rir, sonhar e se divertir enquanto aprendem valores que levarão para a vida inteira!

- *A Tartaruga e a Lebre*
- *Cachinhos Dourados*
- *O Príncipe Sapo*

E muito mais!

GRÁTIS: 3 Livros de Atividades + 3 Cartelas de Adesivos

Seleções READER'S DIGEST

Peça já sua coleção com **50%** de desconto!
www.lojaselecoes.com.br/fabulasfamosas
(21) 4004-2124

JÁ PAROU PARA PENSAR NO QUE SIGNIFICA CVC?

Talvez você nunca tenha percebido, mas pode reparar: CVC significa ComVC.
Uma semelhança que não é mera coincidência.
Este significado traduz exatamente o que somos, o nosso jeito de trabalhar: Com VC em qualquer lugar, a qualquer hora. Antes mesmo da sua viagem começar e, principalmente, durante.
Nós estamos Com VC no Brasil, lá fora, na praia, nas montanhas. Em nossas lojas, embarques, hotéis, cruzeiros e passeios. Somos milhares de pessoas sempre prontas para garantir que tudo corra bem, que sua viagem, tanto a trabalho quanto a lazer, seja perfeita. Sempre Com VC.
Porque quem viaja com segurança, tranquilidade e tão bem acompanhado assim viaja muito mais feliz.

CVC

sempreComVC

Publicis